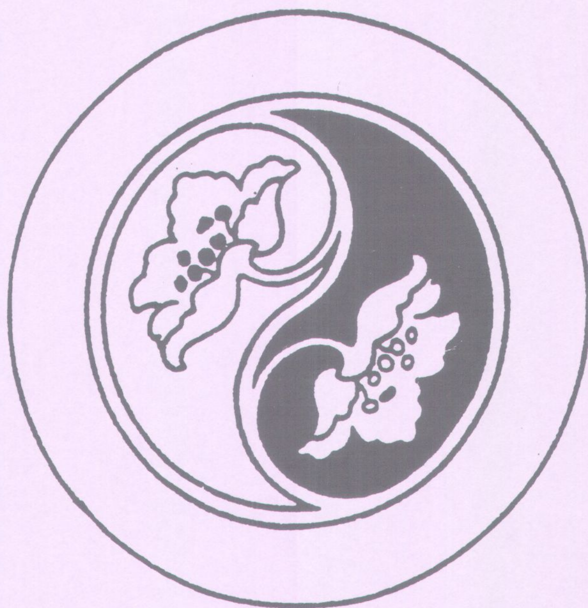
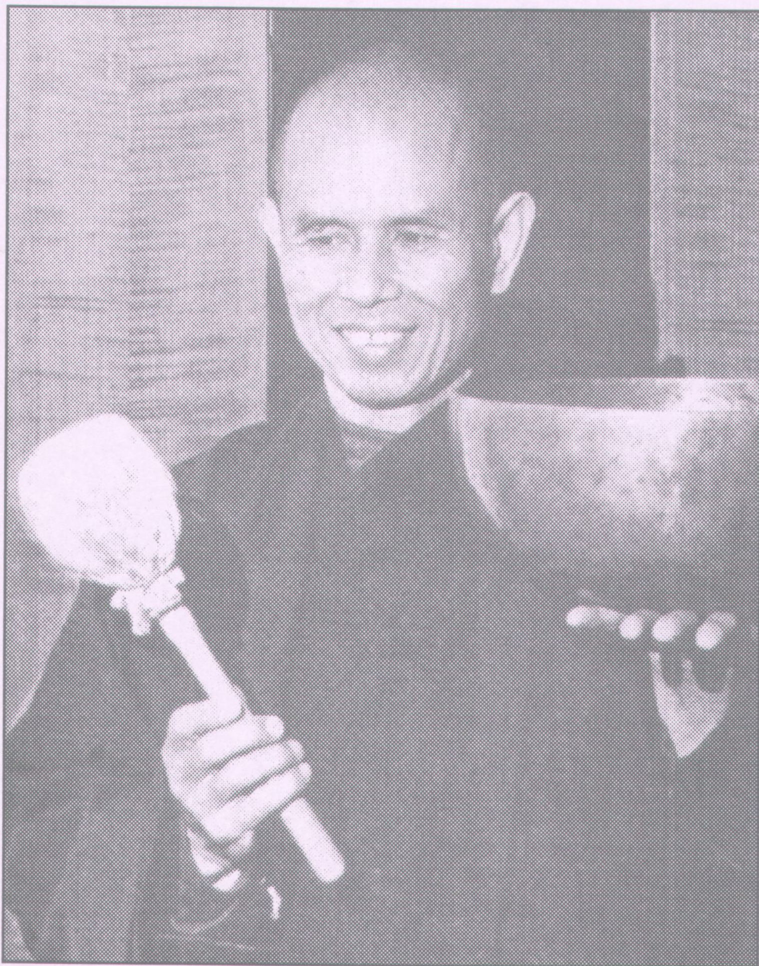
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
november 1999 - Klankschaal nr. 10

De Klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam.



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



De Boeddha van de 21e Eeuw

Lang geleden heb ik eens gezegd
dat de komende Boeddha
niet de vorm van een individu zal aannemen,
maar van een Sangha.
Dit blijkt meer en meer waar te zijn.
We kunnen niet meer alleen als individu oefenen om in aandacht te leven,
we moeten dit samen doen, als gemeenschap.
De problemen van onze tijd
zijn niet meer de problemen die de Boeddha en de zijnen ontmoetten.
Daarom moeten we in de 21e eeuw als gemeenschap oefenen om in aandacht te leven:
als gezin, als stad, als land of als gemeenschap van landen.
Men neemt aan dat de komende Boeddha 'Maitreya' zal heten, 'Liefde'.
Alleen als er genoeg liefde in ons is, alleen als er genoeg mededogen in ons is,
zullen we als planeet kunnen overleven.
Daarom is de komst van de Boeddha zo wanhopig hard nodig.
De gemeenschap die de weg van mededogen en liefde laat zien,
zal de Boeddha van de 21e eeuw zijn.
We rekenen daarbij op jou.
We rekenen erop dat jij een deel van de Boeddha zult vormen.
Als we oefenen om in aandacht te leven is de Boeddha altijd in ons,
want de Boeddha bestaat uit aandacht.
Aandacht leidt tot concentratie, inzicht, mededogen en liefde...

Thich Nhat Hanh,
Plum Village, sept. '96

Lieve sangha-vrienden,

Zoals je in bijgaande brief hebt kunnen lezen, hebben er een paar weken geleden in Vietnam geweldige overstromingen plaatsgevonden, waardoor bijna geheel midden Vietnam onder water is komen te staan. Veel mensen zijn omgekomen, voedselvoorraden, huizen en scholen zijn weggespoeld. Honderduizenden gezinnen moeten van de grond af aan een nieuw bestaan opbouwen.

Zuster Chan Khong, de naaste medewerkster van Thich Nhat Hanh in Plum Village, heeft een SOS bericht de wereld in gestuurd met het verzoek financiële hulp te bieden. De stichting Leven in Aandacht stuurt direct een flink deel van haar reservegeld (dat wij in Nederland de afgelopen jaren met elkaar bijeen hebben gebracht via donaties aan de stichting en inkomsten van retraites) naar Vietnam. Ook wordt de mogelijkheid onderzocht om subsidie te krijgen van de kant van de regering, grote bedrijven en andere stichtingen t.b.v. de wederopbouw van scholen en andere projecten in Vietnam. Hulp *(ook in de vorm van kennis van zaken op dit gebied)* is hierbij zeer welkom! Neem contact op met de stichting als je iets in deze richting wilt doen.

Binnen de sangha zijn al creatieve initiatieven ontwikkeld om financiële hulp aan Vietnam te bieden. Zo is in Utrecht een Vietnamese maaltijd georganiseerd voor 50 mensen, waarbij enkele kinderen muziekstukjes op de piano ten gehore brachten. En in Amsterdam is in het Centrum voor Leven in Aandacht een concert (piano en viool) georganiseerd, dat f 500 aan giften voor Vietnam heeft opgebracht. Er zijn ook zelfgemaakte kaarten en boeken te koop (zie blz. 3) t.b.v. steun aan Vietnam.

Groot nieuws is dat Thich Nhat Hanh het komend jaar naar alle waarschijnlijkheid naar Nederland zal komen. Zodra er meer bekend is, laten we dit weten. De organisatie van zijn komst vraagt veel voorbereiding, zowel op het gebied van P.R. als anderszins. Vind je het leuk hierbij te helpen? Dan graag een kaartje met je naam en adres naar de stichting sturen!

Ander goed nieuws is dat zuster Jina in april waarschijnlijk een retraite op de Tiltenberg (Vogelenzang) zal leiden (zie blz. 21), en mogelijk ook elders. Meer info hierover in de volgende Klankschaal.

De film *Steps of Mindfulness*, een documentaire rond een pelgrimsreis die Thich Nhat Hanh in 1998 naar India maakte, zal komend voorjaar in filmhuizen in verschillende steden te zien zijn. Waar en wanneer is nog niet bekend.

Met dit nummer neemt Eveline Beumkes - die, in samenwerking met anderen, het redactionele werk tot nu toe (met veel plezier) verzorgd heeft - afscheid van de Klankschaal. Door veranderde omstandigheden kan zij deze taak niet langer op zich nemen. Wie dit werk gaat/gaan overnemen is op dit moment nog niet duidelijk. Mocht je ervoor voelen een bijdrage te leveren op redactioneel gebied, neem dan contact op met de stichting.

Nog even en het jaar 2000 is aangebroken. Thich Nhat Hanh kijkt ons stuk voor stuk aan (zie blz.1) als hij het heeft over de Boeddha van de 21e eeuw...

een lotus voor jou
een toekomstige Boeddha

de redactie

Boeken Thich Nhat Hanh te koop bij st. Vrede Leven

De meeste Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via stichting Vrede Leven. De winst (die anders naar de boekwinkel gaat) komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. De prijslijst kan opgevraagd worden bij Christie de Wit, 020 - 412 17 23.

Te leen: audio/videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Audio- en videotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh e.a. leraren kunnen geleend worden via 'Luisteren in Aandacht'. De tapes worden uitgeleend tegen kostprijs, plus portokosten. Van sommige lezingen is ook een uitgeschreven tekst beschikbaar. Een lijst met alle beschikbare audio- en videotapes kan aangevraagd worden bij Ger Levert: 0575 - 52 67 22.

Kaarten t.b.v. Vietnam Projecten

Vanuit het verlangen ervoor te helpen zorgen dat kinderen in Vietnam voldoende te eten hebben is Evalidja van Woerdekom 2 jaar geleden begonnen kaarten te maken, waarvan de opbrengst geheel ten goede komt aan Vietnamese kinderen. Inmiddels is er in Hilversum een groepje ontstaan dat regelmatig bij ekaar komt om samen aan deze kaarten te werken. De kaarten zijn gebaseerd op prachtige natuurfoto's en kosten f 4,95 per stuk.
Wie dit initiatief wil ondersteunen en kaarten wil bestellen kan contact opnemen met Evalidja, 035 - 683 48 47.
Ook kunstenares Moniek Meinders wil de opbrengst van door haarzelf getekende kaarten graag gedeeltelijk ten goede laten komen aan de Vietnam Projecten. De kaarten kosten f 1,- en zijn te koop in het Centrum voor Leven in Aandacht te Amsterdam.

Verhalenbundel t.b.v. Vietnam Projecten

Truong Thi Deu De heeft drie verhalenbundels geschreven, getiteld *Oost en West ontmoeten elkaar,* waarvan de derde net verschenen is. De verhalen zijn gebaseerd op wijsheid in het dagelijks leven en zijn geïllustreerd door Anne, haar negenjarige dochtertje.



De boeken zijn te bestellen door f 15 plus f 2,40 portokosten over te maken op giro 559405, Vietnamese Maatschappelijk Werkgroep, 2518 RK Den Haag.
De opbrengst gaat naar projecten voor Vietnamese weeskinderen en gedeeltelijk naar slachtoffers van de recentelijke overstromingen in Midden Vietnam.

Mededogen

Thich Nhat Hanh

Vorig jaar verscheen onder de titel Fragrant Palm Leaves *(Geurende Palmbladeren) een bundel dagboekfragmenten van Thich Nhat Hanh uit de periode '62 - '66. Onderstaand volgt een vertaling van het laatste hoofdstuk van dit boek, waarin Thich Nhat Hanh - vlak voor zijn vertrek destijds uit Vietnam - over het hart van de boeddhistische leer spreekt.*

Saigon, 11 mei 1966

Het is niet erg waarschijnlijk dat deze verzameling dagboekfragmenten de censuur zal doorstaan. Mocht dit manuscript (waar ik de naam *Geurende Palmbladeren* aan heb gegeven) niet gepubliceerd kunnen worden, dan hoop ik dat mijn vrienden het onder elkaar zullen laten circuleren. De lucht is vanavond ongewoon helder. Hoewel ik morgen pas vertrek uit Vietnam, heb ik nu al heimwee. Ik weet dat de wolken, de sterren en de maan overal zullen zijn, waar ik ook heen ga, maar dat doet niets af aan mijn vastbeslotenheid om weer naar huis terug te keren. Mijn hart is een beetje rusteloos, maar over het geheel genomen voel ik me vredig. In de rust van dit moment wil ik een aantal gedachten - hoewel nog verre van af - op papier zetten.

Om inzicht te verwerven, moet je alles wat je geleerd hebt opzij zetten. Dát wordt in de Diamant Soetra bedoeld met: 'A is alleen A wanneer het geen A is.' Ik weet dat dit nogal vreemd klinkt, maar naarmate ik langer leef, zie ik steeds meer hoe waar dit is. Je vastklampen aan dingen die je geleerd hebt is erger dan dingen niet eens geleerd hebben. Alles wat ik op het Instituut voor Boeddhisme geleerd heb is volledig op z'n kop komen te staan. En juist daardoor ben ik in staat te begrijpen wat ik daar geleerd heb.



Toen onze DC 4 daarnet Saigon naderde, was er een prachtige lucht. De zon was al onder, maar het was nog licht genoeg om de wolken te zien die zich als een golvende witte zee onder het vliegtuig uitstrekten - de ene golf na de andere, witter dan de puurste sneeuw. Ik werd één met de wolken, ik werd zacht en puur als een wolk. Waarom voelen mensen zich zo aangetrokken tot zuiver witte wolken en zuiver witte sneeuw? Misschien houden we van dingen die zuiver, mooi en heilzaam zijn, omdat ze een weerspiegeling zijn van iets wat we graag in onszelf willen zien. Zuiverheid, schoonheid en heilzaamheid zijn echter niet meer dan onze visie; zij hebben geen eigen, objectief bestaan. Of het nu gaat om een wit vel papier, een helder beekje, een lieflijk refrein in een muziekstuk of een aantrekkelijke man of

vrouw, onze reactie blijft gelijk. We willen graag in contact zijn met wat we als mooi, zuiver en heilzaam beschouwen, en we willen dat deze dingen zo blijven.

En corruptie, lelijkheid, wreedheid en verval dan? We doen wat we kunnen om aan de kant van wat mooi en zuiver is te blijven, en de andere kant zouden we het liefst laten verdwijnen.

*Nirvana wordt i*n het Mahayana Boeddhisme beschreven als onvergankelijkheid, geluk, vrijheid en zuiverheid. Ik denk dat het feit dat deze Vier Deugden voor de beschrijving van *nirvana* zijn gekozen, aangeeft hoezeer wij mensen vastzitten aan een bepaalde voorstelling van geluk.

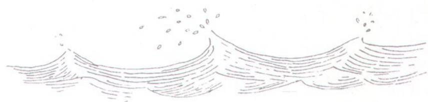
Om ons dit soort ideeën te helpen verbrijzelen is de *Hart Soetra* opgesteld. Na de dingen diepgaand doorschouwd te hebben, glimlacht Avalokita en zegt hij: 'Alle dharma's worden gekenmerkt door leegte; ze ontstaan noch vergaan, zijn zuiver noch onzuiver, nemen toe noch af. Daarom zijn er in leegte geen vorm, gevoelens, waarnemingen, gedachten of bewustzijn, en ook geen oog, oor, neus, tong, lichaam of geest; geen vorm, geluid, geur, smaak, tastindruk en geen object van de geest.'

In het vliegtuig gezeten zag ik dit alles in een heel ander perspectief. Ik glimlachte toen ik er aan dacht hoeveel verschillende



vormen water aan kan nemen. Het kan een heldere vloeistof zijn, ijs, stoom, wolken of sneeuw. Elk van deze vormen is H_2O, maar H_2O zelf is leeg en voortdurend aan verandering onderhevig. Het kan ontbonden worden in waterstof en zuurstof, maar ook deze zijn leeg. Wanneer je zuurstof onderzoekt zul je zien dat het uit niet-zuurstof-elementen bestaat, die op zich ook weer leeg zijn en uit andere elementen bestaan. Al deze elementen zijn van elkaar afhankelijk en met elkaar verbonden. Zuurstof is niet van niet-zuurstof te scheiden, maar je kunt ook niet zeggen dat zuurstof en niet-zuurstof hetzelfde zijn.

In deze wereld waarin alles voortdurend in verandering is, willen we ons graag vasthouden aan een altijd geldende, absolute waarheid. Stel dat ik aan mijzelf zou vragen wat het mooiste en belangrijkste in de wereld is en mijn antwoord daarop zou zijn: 'water'. Water kan helder als een spiegel zijn. Het kan een bergtop bedekken of het kunnen wervelende witte golven aan de kust worden. Zonder water



zou de aarde verdrogen en vergaan. Daarom stel ik dat water het mooiste en belangrijkste is wat er bestaat. Maar als ik, na een korte pauze, over vuur ga nadenken, besef ik dat er ook geen leven mogelijk zou zijn zonder het licht en de warmte van de zon. Hoe zou iemand zonder licht ooit mooi van lelijk kunnen onderscheiden? En wie zou zonder licht kunnen zien hoe water helder als een spiegel kan zijn,

wie zou sneeuw op een bergtop kunnen zien, of wervelende golven aan de kust? Wanneer ik echter helemaal bezeten ben van water, zal ik mijn ogen daarvoor sluiten - zelfs al ik zie dat dat waar is - en mij alleen aan water vastklampen. Dat zou onwetendheid zijn, nietwaar?

Sommigen beweren dat het feit dat alle verschijnselen voortdurend in verandering zijn, ondersteuning biedt voor het geloof in reïncarnatie. Mogelijk heb je dat geloof verworpen toen je nog jong was, omdat je begreep dat het uitgaat van het bestaan van een afgescheiden, onveranderlijk zelf, of van een ziel die van het ene lichaam naar het andere kan verhuizen. In werkelijkheid is er geen afgescheiden zelf, is er geen zuurstof en geen waterstof met een op zichzelf staande, onveranderlijke identiteit. En toch openbaart de wereld van leegte zich als een eeuwigdurend wonder. Er is wel een soort reïncarnatie, hoewel we, als we de dingen diepgaand beschouwen, zullen zien dat niets blijvend of niet-blijvend, zuiver of corrupt, mooi of lelijk is. Zeg dit soort dingen alsjeblieft niet tegen kinderen want hun ogen zijn nog niet voldoende geopend. Ze zouden tot de conclusie kunnen komen dat er, als er geen goed en kwaad bestaat, geen reden is om volgens ethische normen te leven.

Als je kon kiezen, zou je dan niet zuiverheid boven corruptie verkiezen, geluk boven lijden en vriendelijkheid boven wreedheid? Dat lijkt een duidelijke zaak. De meeste mensen gaan er echter van uit dat kiezen voor zuiverheid, geluk en vriendelijkheid, inhoudt dat we corruptie, lijden en wreedheid moeten vernietigen. Maar is dat wel mogelijk? Als dat wat de Boeddha ons leert, *'Dit is er omdat dat er is'*, waar is, dan maakt corruptie deel uit van zuiverheid. Vernietig je corruptie, dan vernietig je tegelijkertijd ook zuiverheid. *'Dit is er niet omdat dat er niet is.'* Betekent dat dat we corruptie, wreedheid en lijden moeten voeden? Natuurlijk niet!

Al dit soort tegenstellingen worden door onze eigen geest gecreëerd; ze komen voort uit ons opslagbewustzijn. We maken een enorme strijd van geluk en lijden. Zouden we, net als Avalokita, in staat zijn om tot het ware gezicht van de werkelijkheid door te dringen, dan zou al ons verdriet en ongeluk als rook vervluchtigen en zouden we inderdaad 'over ons niet-welbevinden heen komen.'

Kijk eens naar de Boeddha's glimlach, zo volmaakt vredig en vol mededogen.



Wil die glimlach zeggen dat hij jouw en mijn lijden niet serieus neemt? De Boeddha heeft Bodhisattva Sadaparibhuta gezonden om ons te laten weten dat hij niemand minacht, omdat elk wezen een Boeddha zal worden.

Mijn reactie op de Boeddha's glimlach komt misschien voort uit een kinderlijk minderwaardigheidsgevoel - in ieder geval niet uit een gevoel van zelfrespect. We kunnen ons tegenover de Boeddha - voor wie *nirvana* en *samsara* niet meer dan opflikkeringen van leegte zijn - makkelijk onwaardig, onhandig en dom voelen. Toch weet ik zeker dat de Boeddha mededogen met ons heeft; niet omdat we lijden, maar omdat we de uitweg uit het lijden niet zien - want dat is de oorzaak van ons lijden.

Al vanaf dat ik heel jong was heb ik geprobeerd te begrijpen wat mededogen werkelijk is. Maar het beetje mededogen dat ik geleerd heb, is niet het resultaat van intellectuele arbeid, maar van het lijden wat ik zelf heb ondergaan. Ik ben even weinig trots op mijn lijden als iemand die een stuk touw voor een slang aanziet, trots is op zijn angst. Mijn lijden is enkel maar een stuk touw geweest, niet meer dan een druppel leegte, zo onbetekenend, dat het als de ochtendnevel zou moeten vervluchtigen. Maar mijn lijden is niet vervluchtigd en ik ben haast niet in staat het te dragen. Ziet de Boeddha mijn lijden dan niet? Hoe kan hij dan toch glimlachen?

Liefde wil zich manifesteren - romantische liefde, moederliefde, vaderlandsliefde, liefde voor de mensheid, liefde voor alle wezens. Wanneer je van iemand houdt, ben je bezorgd om zijn of haar veiligheid en wil je graag dat hij of zij bij je in de buurt is. Degenen van wie je houdt kun je niet zomaar uit je gedachten zetten. Het zien van het eindeloze lijden van levende wezens moet de Boeddha wel heel erg ter harte gaan. Hoe is het dan mogelijk dat hij daar alleen maar zit en glimlacht? Maar denk eens even na. Wij zijn zelf degenen die hem zittend en glimlachend afbeelden en daar is ook een bepaalde reden voor. Als je, uit bezorgdheid om iemand die je dierbaar is, de hele nacht wakend doorbrengt, ga je zo op in de wereld der verschijnselen dat je het ware gezicht van de werkelijkheid waarschijnlijk niet kunt zien. Voor een dokter die precies weet wat de zieke mankeert, ligt dat echter anders. Een dokter vraagt zich niet elk moment af wat er met de patiënt aan de hand kan zijn en staat geen duizend angsten uit, zoals de familie. Wetend dat de patiënt weer beter zal worden kan de dokter, zelfs op het moment dat de patiënt nog ziek is, glimlachen. In die glimlach schuilt niets onvriendelijks; het is eenvoudigweg de glimlach van iemand die de situatie precies kent en die zich geen onnodige zorgen maakt. Hoe kan ik onder woorden brengen wat Groot Mededogen, *mahakaruna*, werkelijk is?

Wanneer we beginnen te zien dat zwarte modder en witte sneeuw mooi noch lelijk zijn, wanneer we naar modder en sneeuw kunnen kijken zonder ze als twee verschillende, op zichzelf staande dingen te zien, beginnen we te begrijpen wat Groot Mededogen is. In de ogen van Groot Mededogen bestaat er geen links en rechts, geen vriend en vijand, geen ver en dichtbij. Denk niet dat Groot Mededogen levenloos is. Groot Mededogen is een stralende en wonderbaarlijke energie. In de ogen van Groot Mededogen zijn subject en object niet van elkaar gescheiden, is er geen afgescheiden zelf. Groot Mededogen kan door niets verstoord worden.

Wanneer een wreed en gewelddadig iemand je buik openrijt en je darmen er uit haalt, kun je glimlachen en met liefde naar hem kijken. Dat hij zo handelt, zonder enige notie van wat hij doet, is het ge-

volg van zijn opvoeding, de omstandigheden waar in hij verkeert en zijn onwetendheid. Kijk naar hem - naar degene die op jouw ondergang uit is en die je met onrecht overlaadt - met liefde en mededogen. Laat je ogen overvloeien van mededogen en laat er geen rimpeltje van verwijt of boosheid in je hart opkomen. Hij begaat zinloze wandaden jegens jou en doet je lijden omdat hij de weg naar vrede, vreugde en begrip niet kan zien.

Als je ooit te horen zou krijgen dat ik op een wrede manier om het leven ben gebracht, weet dan dat ik met vrede in mijn hart gestorven ben. Weet dat ik in mijn laatste ogenblikken niet ten prooi ben geweest aan woede. We moeten een ander nooit haten. Wanneer je dit inzicht in jezelf teweeg kunt brengen, zul je kunnen glimlachen. Denkend aan mij zul je je weg vervolgen. Je zult een toevlucht hebben die je nooit afgenomen kan worden. Niemand zal je vertrouwen kunnen ondermijnen omdat het niet op wat dan ook in de wereld der verschijnselen gebaseerd is. Vertrouwen en liefde zijn één en zij kunnen zich alleen in je ontwikkelen als je ziet dat alle dingen in de wereld der verschijnselen in wezen 'leeg' zijn, wanneer je kunt zien dat jij in alles bent en dat alles in jou is.

Lang geleden las ik eens een verhaal over een monnik die geen boosheid voelde jegens de wrede koning die één van zijn oren had afgehakt en hem een aantal messteken had gegeven. Toen ik dat las dacht ik dat die monnik een soort god was. Dat kwam omdat ik toen nog niet wist wat Groot Mededogen was. Er was geen boosheid in die monnik. Hij had alleen een hart vol liefde. Niets weerhoudt ons ervan om net als die monnik te zijn. Liefde leert ons dat we allemaal zoals de Boeddha kunnen leven.



Morgenochtend moet ik vertrekken. Ik heb vanavond geen tijd meer om dit alles nog eens over te lezen, maar ik zie Hung morgen nog even en dan zal ik hem dit manuscript geven voor ik ons geliefde vaderland verlaat.

Vrijheid vinden (2)

zuster Jina

Onderstaand volgt het tweede gedeelte van een lezing die zuster Jina vorig jaar april in 'de Tiltenberg' (Vogelenzang) heeft gehouden. In het eerste deel heeft zij verteld zij hoe zij er toe gekomen is non te worden en hoe zij intrede deed in een klooster in Japan (zie Klankschaal nr. 9). In het nu volgende deel, beschrijft zij moeilijke situaties die zij in de omgang met anderen in de gemeenschap is tegengekomen en hoe zij deze situaties heeft aangegrepen als een gelegenheid om meer vrijheid te vinden. Zuster Jina is dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh; zij woont in Plum Village, waar zij abdes is van de Lower Hamlet.

Terwijl ik in Japan was werd mijn moeder ziek. Ik mocht van mijn meester terug en ik heb haar nog gezien voordat ze overleed. Toen ik terugkwam heb ik daar mee gewerkt en ik heb er vrede mee gevonden. Ik wil er in het kort iets over zeggen.

Toen ik weer terug was in de tempel wilde ik na een paar dagen mijn moeder een brief schrijven. Ik wilde haar iets vertellen en toen werd het glashelder dat dit niet meer kon. Ik begrijp nu dat ik het best had kunnen doen, maar op dat moment dacht ik 'dat kan niet meer'. Toen kwam de vraag bij mij op 'Waar is mijn moeder nu?' Daar heb ik naar gekeken en dat bracht me bij de vraag 'Wat was mijn moeder? Haar lichaam? Ja, maar niet alleen dat lichaam. Wat was nu echt mijn moeder?'

Ik vond haar op vele plaatsen. In de woorden 'kinderen vecht alsjeblieft niet', die energie van 'ga liefdevol en vredig met elkaar om'. In haar liefde voor de natuur, voor muziek en literatuur. Al die kleine hebbelijkheden en onhebbelijkheden, dat was mijn moeder. Als ik nu in de natuur ben en ik voel ook die blijheid, dan is dat niets anders dan wat mijn moeder is, was. En als ik bij mijzelf het verlangen voel om in vrede en in harmonie met iedereen te leven, dan weet ik dat dat mijn moeder is. Ik begon mijn moeder dus in mijzelf te herkennen en ik vond haar zeer dichtbij. Ik was altijd al dichtbij haar, maar na haar dood had ik dat gevoel nog sterker. Echt een vereenzelviging.



Zes maanden nadat mijn moeder was overleden, overleed de moeder van één van de monniken die bij ons in training was. Die monnik stond ook heel dichtbij zijn moeder en hij leed ontzettend onder het verlies. Mijn moeder was overleden op 31 december en zijn moeder overleed op 31 mei en elke maand deden we op die dag

een ceremonie voor zijn en mijn moeder.

Die monnik was heel erg boos - zoals wel vaker gebeurt wanneer we een geliefd iemand verliezen. We voelen ons in de steek gelaten en er komen boosheid en pijn bij ons op. Die boosheid stortte hij over mij uit. Ik was de enige vrouw in de tempel en ik kreeg al zijn boosheid over me heen. Hij uitte zijn wrok en zijn boosheid door de baas over mij te spelen - in het Engels noemen we dat 'bullying'. In het begin kon ik daarmee omgaan, want ik zag zijn pijn, ik zag hoe hij leed. Maar het duurde lang: weken, maanden zelfs. Mijn Japans was niet goed genoeg om met hem te spreken. Ik kon hem dus niet bereiken; ik had niet de juiste woorden. En er was zoveel pijn; woorden waren niet het juiste middel.

De meester had al heel snel door dat er iets aan de hand was en hij gaf me de gelegenheid om een tijdje naar een andere tempel te gaan. Dat was in het begin. Ik stond toen nog sterk in mijn schoenen en ik bleef liever waar ik was. Ik wilde niet naar een tempel in de stad. We woonden in een tempel in de bergen en ik heb ook de natuur om mij heen heel erg nodig. Na een paar maanden merkte ik echter dat ik niet meer met de situatie om kon gaan: ik was erin verstrikt geraakt en ik begon boos terug te doen. Dat had helemaal geen zin. Toen heb ik mijn meester gevraagd of ik een paar maanden Japans mocht gaan studeren. Ik hoopte dat ik, als ik het Japans beter zou beheersen, de beleefdheidsvorm beter toe zou kunnen passen. Dat was namelijk ook een punt. In Japan heb je verschillende manieren van spreken en daar mijn Japans beperkt was, kon ik de beleefdheidsvorm niet gebruiken, ook niet tegen mijn meester. Die vond dat helemaal niet erg. Hij zei: 'Zo spreek jij en dat is prima.' Maar deze monnik had daar moeite mee.

Ik had dus het idee dat de communicatie wat makkelijker zou gaan als ik beter zou spreken. Een tijdje afstand nemen leek me ook wel goed en zo vertrok ik. Ik had meteen toestemming gekregen om Japans te gaan studeren, ik had permissie om 9 maanden weg te blijven. Na zes weken zei de meester echter: 'Kom maar terug hoor. Het heeft lang genoeg geduurd. Je Japans is goed genoeg.' Ik moest terug voor een retraite - een sesshin, zoals dat heet. Toen ik vroeg of ik de eerste drie maanden toch af mocht maken (want daar was sowieso voor betaald) kreeg ik toestemming. Na drie maanden kwam ik gesterkt en vol goede moed terug. Ik had in die tijd rustig naar de situatie kunnen kijken, want ik had onderwijl in een tempel gewoond en een tempelleven geleid. Ik dacht 'ik wil hier samen met hem doorheen gaan; dit is iets wat ons beide aangaat en ik wil het echt weer helemaal opnieuw proberen en verder gaan.' Ondertussen had ik ook begrepen dat mìjn houding tegenover hem, net voordat ik weg was gegaan, ook niet prettig was geweest. Zoals ik al zei was ik boos terug gaan doen. Ik was echter weer vol goede moed en bedacht me dat, nu ik weer vriendelijk en beleefd tegen hem kon zijn, het misschien wel weer zou gaan. Zo kwam ik terug en tot mijn spijt moest ik vaststellen dat de betreffende monnik weer naar zijn eigen tempel was vertrokken. Dat vond ik jammer, want ik had het als een gelegenheid gezien om samen door een ervaring heen te gaan en nu hij weg was moest ik er alleen verder mee. In mijn hart heb ik er echter vrede mee gesloten. Ik neem het hem niet kwalijk, dat bulle-

bakken al die weken. Misschien ontmoeten we elkaar ooit weer eens. Dan kan ik hem dat niet met woorden zeggen, maar wel tonen door mijn zijn.

Een paar maanden na zijn vertrek belde hij een keer naar de tempel. De monnik die met hem gesproken had kwam daarna naar mij toe en vertelde me dat hij gezegd had dat hij nog steeds boos was. Ik dacht 'oh, ik hoop dat hij iets vindt om met zijn boosheid te werken - met zijn pijn en zijn verdriet'. Tegelijkertijd begreep ik uit zijn woorden ('ik ben nog steeds boos') dat hij inzag dat hij daarmee boosheid over anderen had uitgegoten - dat dat bewustzijn er toch wel bij hem was, maar dat hij gewoonweg niet anders kon.

Tegen het einde van de drie jaar dat ik in die tempel was, kwam er een vriendin van me op bezoek die ik al jaren ken. Aan het einde van haar bezoek zei ze: 'Weet je, je bent niet veranderd, behalve dat er meer liefde in je is.'



Daaruit begreep ik dat die situaties - de moeilijkheden in de interacties met de monniken en de pijn die ik daar ook van ondervonden had - echt een gelegenheid waren om zelf verder te groeien en vrijer te worden. De pijn was veranderd in meer begrip, meer mededogen en meer liefde. Ik voelde me ook veel lichter. Niet dat ik zo zwaar was in het begin, maar ik begreep wat mijn vriendin bedoelde.

Vrouwen zijn - meer nog dan mannen - een bron van verlichting in mijn leven. Vooral omdat wat ik met vrouwen doormaak me veel meer gelegenheid geeft om aan mijzelf te werken. Wat ik vaak tegen ben gekomen is dominantie en zelfs tyranni. Elke keer dat er zich zo'n situatie voordeed heb ik gedacht 'doorgaan, niet opgeven, we moeten hier samen doorheen'. De ander was niet altijd aanspreekbaar hierover. Dan moest ik er dus in mezelf mee aan het werk en wegen vinden om door te gaan.

Zo heb ik een tijdje samengewerkt met iemand die de neiging had om alles wat ze zei of vroeg, zo te zeggen dat het als een bevel klonk. Ik had hier veel moeite mee. Elke keer dat ze iets tegen me zei dacht ik 'wacht even ... wat gebeurt hier?' Ik keek naar wat er gebeurde. Ik kreeg een bevel, maar niet rechtstreeks. Daar heb ik mee gewerkt. Ik heb van alles geprobeerd en veel fouten gemaakt. Op een gegeven moment dacht ik 'nu zal ik eens tegen haar doen zoals zij tegen mij doet'. Ik heb een hele middag zitten denken 'hoe zeg ik het nou zo, dat het net is zoals zij dat doet?' Als je dat soort maatregelen gaat nemen is dat een teken van onmacht. Toen ik eindelijk uitgedacht had hoe dat dan was, ging ik naar haar toe, met kloppend hart. Mijn

hart klopte werkelijk in mijn keel. Ik dacht 'dat merkt ze natuurlijk, dat ik hier sta te trillen van binnen'. Toen zei ik op háár manier tegen haar wat ik wilde zeggen. Ze keek me stomverbaasd aan en zei: 'Dat doe ik niet.' In feite had ze volkomen gelijk, ik zou het ook niet gedaan hebben. Nu kan ik erom lachen, maar ik heb veel fouten gemaakt omdat ik niet meer wist wat ik moest doen. Ik heb van alles geprobeerd: vriendelijk zijn, niet vriendelijk zijn (en dat was echt niet zo rooskleurig) en elke keer dacht ik 'nu slapen - morgenochtend beginnen we weer opnieuw.'

Ik heb ook naar háár pijn gekeken, om te proberen haar te begrijpen. En toen kwam er een herinnering bij me boven aan iets dat gebeurd was toen ze nog maar pas bij ons was. Op zekere dag zouden we met een paar mensen ergens heen gaan. Een vrouw die op bezoek kwam werd eerst uitgenodigd om mee te gaan maar kreeg later te horen dat er geen plaats meer voor haar was omdat er nog iemand anders bij was gekomen. Die vrouw was zichtbaar teleurgesteld en degene met wie ik samenwerkte zei tegen haar: 'Weet je, dat geeft niet, wij gaan met z'n tweeën iets gezelligs doen!' Toen dacht ik: 'Wat aardig dat ze zich zo om die vrouw bekommert.' Dat voorval moest ik steeds weer naar boven halen om mezelf er aan te herinneren dat zij ook zorgzaam en liefdevol kon zijn. We hebben een zekere mate van harmonie bereikt, maar ook zij ging helaas weg. Toen moest ik het verder weer in mijzelf uitzoeken hoe ik vrede met haar kon hebben. Na verloop van tijd lukte dat. Ook haar hoop ik nog eens te ontmoeten, of misschien ontmoet ik haar in iemand anders. Ook zij was een lerares voor mij. Door haar ben ik erg gaan letten op hoe ik de dingen zeg.

Als er iets gedaan moet worden bijvoorbeeld en ik wil iemand vragen dat te doen, dan kijk ik, vóór ik de vraag stel, eerst naar de energie die in mij is. Ik kijk of het wel echt een vraag is, of dat er maar één antwoord op gegeven kan worden. Dus elke keer dat ik iemand wil vragen iets te doen, kijk ik eerst naar binnen om te zien of mijn vraag echt vrijblijvend is. Als dat niet helemaal het geval is wacht ik even (als dat mogelijk is) of ik denk 'ik doe het zelf maar'. Pas als ik die plaats in mij gevonden heb waar het vrijblijvend is, kom ik met mijn vraag. Ik heb ontdekt dat ik de dingen in dat geval ook op een hele directe manier kan vragen.

Ook als ik een groep leid en ik wil mededelen dat er een bepaalde oefening op het programma staat, kijk ik eerst uit welke energie dat voortkomt. Komt het mij zelf goed uit om die oefening nu te doen of denk ik dat het de groep goed zal doen? Als ik dan merk dat ik iets voor wil stellen omdat dat mij het beste past, ben ik voorzichtig en vraag ik liever iemand anders om even voor de groep te zorgen. Ik moet dan met die energie in mezelf werken. Het komt natuurlijk af en toe voor dat dit niet kan - door omstandigheden. Als mijn vraag dan voortkomt uit de energie van 'ik wil dat jullie dit nu doen', dan accepteer ik dat en ga ik er toch mee door. Dat het op dat moment zo is wil niet zeggen dat het altijd zo zal zijn. Ik werk er wel verder mee. Dankzij die vrouw met wie ik destijds samenwerkte, heb ik dus heel wat stappen genomen op de weg van 'het juiste spreken'. Ze heeft me veel geleerd en daar ben ik haar dankbaar voor.

Ik ben niet anders dan jij
Portret van zr. Chan Khong

In het onderstaande schetst Eveline Beumkes (die van '87 t/m '90 in Plum Village woonde) aan de hand van haar ervaringen een portret van Thich Nhat Hanh's meest naaste medewerkster gedurende de afgelopen 30 jaar. Haar meisjesnaam is Phuong. Haar dharmanaam luidt in het Vietnamees 'Chan Khong' en in het Engels 'True Emptiness'.



In haar autobiografie Learning True Love *beschrijft zuster Chan Khong onder meer hoe zij Thich Nhat Hanh leerde kennen en hoe zij zich samen zijn gaan inzetten om verbetering te brengen in de leefomstandigheden van de bevolking in Vietnam. Na hun verbanning hebben zij zich in Frankrijk gevestigd, waar zij in 1982 de meditatiegemeenschap Plum Village oprichtten. Het feit dat Plum Village is uitgegroeid tot wat het nu is en dat zoveel mensen over de hele wereld geïnspireerd worden door wat Thich Nhat Hanh leert, is in hoge mate te danken aan de onvermoeibare steun en inzet van zuster Chan Khong.*
(Dit artikel is eerder in het ZEN-tijdschrift verschenen.)

In 1984 ontmoette ik Thay (Thich Nhat Hanh) en zuster Phuong voor het eerst, tijdens een meditatie-weekend in 'de Kosmos' in Amsterdam. Na afloop van de lezing die Thay gegeven had, dromden er allemaal mensen om zuster Phuong heen. Ik ging er ook bij staan want ik had iets horen verluiden over een centrum in Frankrijk en ik wilde uitvinden of ik daar die zomer heen kon. Toen ik eindelijk aan de beurt was, wilde zuster Phuong me niet vertellen waar Plum Village lag. Ze gaf me een adres in Parijs op waar ik naar toe kon schrijven om me op te geven. Langs die weg zou ik meer informatie krijgen. De ligging van Plum Village moest zoveel mogelijk geheim blijven omwille van Thay's veiligheid, vertelde ze. Het was namelijk heel goed mogelijk dat er mensen rondliepen die hem wilden vermoorden. Dit had nog te maken met de manier waarop Thay zich tijdens de oorlog had opgesteld; een houding die door sommigen verkeerd begrepen was. Ik was erg onder de indruk.

's Avonds was er een speciaal programma, met Vietnamese muziek. Opeens hield de muziek op en begon zuster Phuong te zingen. Ik werd heel diep geraakt door haar stem; ik had nog nooit iemand zo horen zingen. Ze zong mijn hart open en ik moest ontzettend huilen.

Toen ik die eerste zomer naar Plum Village kwam, heette zuster Phuong nog gewoon Phuong. Ze had prachtig lang zwart



haar, dat ze af en toe in één handomdraai opstak door er een ballpoint doorheen te steken. Ze ontving de paar westerlingen die er toen kwamen heel hartelijk en deed alles om er voor te zorgen dat wij (toen nog zo'n zes in getal) ons in de Vietnamese gemeenschap thuis zouden voelen. In die tijd was ze de enige die uit het Vietnamees in het Frans of Engels kon vertalen en als Thay een lezing hield (of als er iets anders in het Vietnamees te doen was), zat ze altijd bij ons en vertaalde onvermoeibaar, vaak urenlang. Dat heeft een heel aantal jaren zo voortgeduurd. Toen er ook andere vertalers kwamen, werd duidelijk wat we misten: haar manier van vertalen was heel levendig, zowel wat intonatie als wat mimiek betrof en ze legde haar hart erin, wat maakte dat het aangenaam blééf om naar haar te luisteren. Het verbaasde me vaak, hoe ze na uren vertalen nog dezelfde begeestigde expressie wist op te brengen als aan het begin.

Toen ik drie jaar later (met zr. Annabel als enige andere westerling) in Plum Village kwam wonen, was ik in de wintermaanden vaak de enige voor wie vertaling nodig was; niet alleen tijdens de lezingen van Thay, maar ook aan tafel, als we klaar waren met eten. We waren toen ongeveer met z'n tienen en onder 't genot van vele kopjes thee (en soms een doos met chocolaatjes die iemand aan Thay en zuster Phuong gestuurd had) werd er heel wat afgekletst - in 't Vietnamees. Ik voelde me dan zo'n vreselijke buitenstaander. Meestal kwam zuster Phuong dan naast me zitten en terwijl ze volop aan het gesprek deel nam, vertaalde ze onderwijl voor mij. Nooit heb ik enige tegenzin bij haar kunnen bespeuren - terwijl ik uit ervaring weet hoe lastig dat is!

Ik genoot altijd van die momenten in haar nabijheid, want behalve de vertaling gaf ze me ook veel hartelijkheid; ik



warmde me aan haar aanwezigheid. Terwijl Thay soms zo ver weg was, was zij zo helemaal bereikbaar. Een paar jaar geleden merkte ik op dat ze een nieuwe gewoonte had aangenomen, namelijk om haar handen tijdens het vertalen in een be-

paalde positie (moedra) te houden. Toen ik haar daar eens naar vroeg legde ze me uit dat ze dat deed om zichzelf er aan te herinneren om er tijdens het praten steeds met haar aandacht bij te blijven.
Ik heb veel van zuster Phuong geleerd; in vele opzichten is ze een voorbeeld voor me geweest. Haar improvisatie-talent bijvoorbeeld is ongeëvenaard. Ik heb vaak verbaasd gestaan hoe ze een situatie die haar voor een verrassing stelde, totaal onverschrokken onder ogen zag en zich nooit door een bepaald gegeven van haar stuk liet brengen. Wat er ook ontbrak, wat er ook gebeurde of juist niet gebeurde, ze had altijd een 'antwoord' op de situatie; ze wist altijd iets te verzinnen waardoor het 'probleem' geen probleem meer was. Er is altijd een oplossing (ook al kan het even duren voor je hem vindt...), dat vertrouwen heeft ze in mij gesterkt. Zo had ik eens beloofd voor de theeceremonie een bloemstuk te maken, maar hoe ik ook zocht, ik kon nergens iets van bloemen vinden. Toen iedereen al klaar zat en zuster Phuong op het punt stond de zendo binnen te gaan, snelde ik op haar af met een lege schaal in mijn handen; ik zei dat het mij niet gelukt was om voor een bloemstuk te zorgen. Nog voor ik uitgesproken was had ze al iets in elkaar geflanst. Ze nam een paar plukken gras, dat vlakbij langs het pad groeide, voegde er een paar handen vol kiezelstenen aan toe (waar we op stonden), plantte een losliggende tak in het midden en ... klaar was haar creatie. De theeceremonie kon beginnen. 'Puur natuur', zei ze tegen me, met een knipoog.

Als ze ons iets vroeg te doen, gaf ze ons in het algemeen veel vrijheid. Ze liet ons de ruimte om het op onze eigen manier, naar ons eigen inzicht te doen. En als we, om wat voor reden ook, niet deden wat ze ons gevraagd had, deed ze het zelf. Zonder boosheid, zonder verwijten. Ik heb verbaasd gestaan hoeveel verantwoordelijkheid ze uit handen kon geven, hoeveel ze los kon laten - terwijl het vaak zichtbaar dubieus was of iemand die verantwoordelijkheid aankon. Maar ze gaf ons het voordeel van de twijfel. Ze gaf ons de kans en het recht om fouten te maken en te groeien. Ik heb perplex gestaan dat ze de verantwoordelijkheid voor de verzorging van de (1500) pruimenbomen uit handen durfde geven aan een Franse jongeman die nog niet zo lang geleden bij ons was komen wonen. Hij wilde die taak alleen op zich nemen, als hij 't op zijn manier mocht doen. Door gesprekken met boeren in de omgeving had hij allerlei ideeën opgedaan en naar zijn mening moest er heel veel veranderen in de verzorging van de bomen. Het was een project van jaren wat hij voor ogen had. Hij was jong en wispelturig, goedwillend en eigenwijs. Zuster Phuong moet gezien hebben dat hij in zijn hart heel onzeker was en dat hij er behoefte aan had dat er vertrouwen in hem gesteld werd. Ze schonk hem dat vertrouwen en gaf hem toestemming om zijn eigen ideeën in praktijk te brengen. Hij werkte heel hard en zette zich helemaal in voor het welzijn van de pruimenbomen, maar nog geen jaar later besloot hij op een dag dat de tijd gekomen was om Plum Village weer te verlaten ... en hij ging. Zuster Phuong nam 't zoals 't kwam en ik herinner me niet dat ze iets verwijtends gezegd heeft.

In de loop der jaren kwamen er in de zo-

mer steeds meer mensen naar Plum Village. In 't voorjaar van 1988 of '89 kwamen er zoveel inschrijvingen voor de zomeropening binnen dat het duidelijk werd dat we niet meer met z'n allen in de toenmalige zendo zouden passen. Wat nu? Hoewel het al eind mei was en de gasten over een paar weken (!) verwacht werden, besloten Thay en zuster Phuong dat er nog vóór de aanvang van de zomerretraite een nieuwe, grotere zendo gebouwd moest worden. Ik geloofde m'n oren niet. Het leek me een volstrekt onhaalbaar plan: hoe kon je nu in zo weinig tijd een groot gebouw uit de grond stampen? Maar voor Thay en zuster Phuong stond het als een paal boven water dat die zendo er kwam. En hij kwam er ook - zij het dat we het die zomer alleen met een dak moesten stellen (...); de muren volgden een paar maanden later.

Als er iets gebouwd of verbouwd moest worden, was zuster Phuong altijd degene die de bouwplannen in rad Frans met de timmerlieden besprak. Ze kon daarbij heel direct en beslist uit de hoek komen en aan hun optreden te zien hadden ze respect voor haar. In dat soort situaties bleek haar talent om te onderhandelen: ze was afwisselend charmant, diplomatiek, beslist of vasthoudend - maar als er goede argumenten waren om iets op een andere manier te doen liet ze haar eigen ideeën net zo makkelijk weer varen.

In diezelfde periode moesten er ook heel wat nieuwe slaapruimtes gecreëerd worden, met het oog op het grote aantal te verwachten gasten. Ook de zolder van het huis waar toen mijn kamer was, zou als slaapzaal gaan dienen. Omdat er geen trap naar boven was, was ik zelfs nooit op die zolder geweest. Maar er kwam een trap en er kwam licht ... en toen kon het schoonmaakwerk beginnen. Het was een gigantische klus, met spinnewebben tot in de nok en overal het stof der eeuwen. Al na een paar minuten poetsen zag ik er uit als een mijnwerker en na uren soppen en vegen leek het alsof ik niets was opgeschoten. Na een paar dagen van eenzame arbeid in die weinig opmonterende ruimte, verscheen daar op een middag opeens zuster Phuong die me met grootse voortvarendheid kwam helpen. Haar hulp en enthousiasme waren me zeer welkom maar tegelijkertijd geneerde ik me haast dat ze daar samen met mij aan het dweilen was, want ik wist maar al te goed hoeveel andere dingen ze te doen had - dingen die alleen door haar gedaan konden worden. Maar ze wilde van geen ophouden weten en ging door tot het af was. Ze voelde zich nooit te goed voor wat voor werk dan ook.

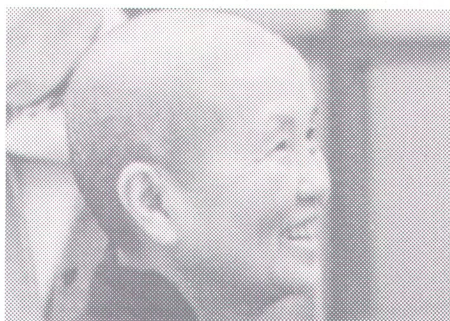
Ik heb me vaak verwonderd over haar onuitputtelijke energie. Als er iets af moest, ging ze door tot het klaar was. Tot diep in de nacht, desnoods zonder eten en vaak alleen. Als er een zending pakjes met medicijnen naar Vietnam moest, zat ze urenlag op de stenen vloer medicijnen te sorteren, adressen en begeleidende briefjes te schrijven. Anderen kwamen en gingen, maar zij ging door. En nooit, maar dan ook nooit, heb ik een spoortje van zelfmedelijden in haar getroffen. Hoewel het onbevattelijk is wat ze allemaal te doen heeft en doet, heb ik haar nooit horen klagen dat ze het zo druk heeft. Zoals ik haar ook nooit heb horen klagen dat ze het koud had (terwijl daar 's winters in het tochtige Plum Village alle reden toe was) of dat ze moe was. Als ik in de vroege herfst al twee paar sokken aan had, zag ik haar nog met blote voeten lopen. Aan ei-

gen ongemakken besteedde ze nooit de minste aandacht. Zo heb ik haar maandenlang zien lopen op een paar klompen die haar minstens drie maten te groot waren. Ze zwom er in, met haar kleine voetjes, maar ze had ze dagelijks aan. Het pijnlijke was, dat ík die klompen zelf voor haar uit Nederland had meegenomen (...).

Als ze vertelde over de situatie in Vietnam, was ze daar altijd met heel haar hart



bij betrokken. Zonder enige terughoudendheid liet ze ook haar verdriet zien als ze het had over het lot van de mensen daar. Ze deed geen enkele poging haar tranen te verbergen toen ze ons tijdens een theemeditatie, een paar jaar geleden, vertelde dat ze die ochtend bericht had gehad dat er weer een aantal kunstenaars gevangen was genomen. Haar pijn ging me door merg en been. Zoals ik lijd onder mijn eigen pijn, zo zag ik haar lijden onder de pijn van anderen.



Maar veel vaker heb ik haar zien lachen omdat ze altijd een open oog heeft voor het komische van een situatie. Lang niet altijd was het een gepast moment om in lachen uit te barsten en dan zag ik hoe ze met veel moeite probeerde haar gezicht weer in de plooi te krijgen. Zo waren er in Plum Village eens een paar hooggeplaatste Vietnamese monniken uit Amerika op bezoek. Op de ochtend van hun vertrek zaten we allemaal in een kring in de zendo en Thay sprak enige tijd in het Vietnamees. Nu was het in Plum Village de gewoonte dat als er iemand wegging, één van de vaste bewoners tijdens een gemeenschappelijke bijeenkomst 'omarmings-meditatie' met de scheidende persoon deed, om op die manier namens ons allemaal afscheid van hem of haar te nemen. (Omarmings-meditatie houdt in dat je eerst naar elkaar buigt en elkaar vervolgens gedurende drie bewuste in- en uitademingen omarmt, waarbij je ten volle tot je door laat dringen dat degene die je vasthoudt - nog - leeft en dat je zelf leeft.) Zo vroeg Thay die ochtend één van de nonnen om naar voren te komen om van één van die hooggeplaatste monniken afscheid te nemen. Onderwijl legde hij aan deze monnik uit hoe omarmings-meditatie in z'n werk gaat. Het was ons allemaal (over)duidelijk dat de betreffende monnik

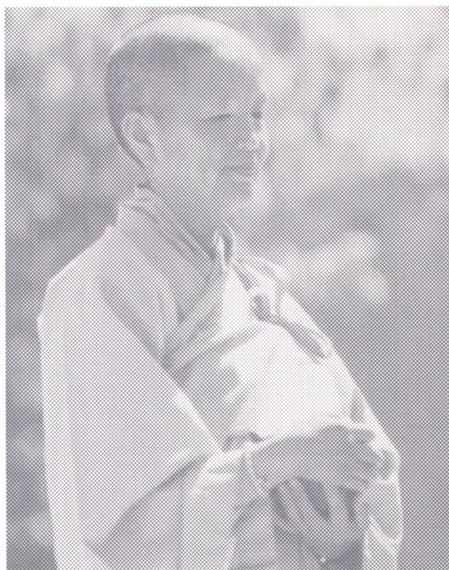
nog niet aan deze vorm van meditatie gewend was. En zeker niet met een non! Alleen ingewijden in de traditie kunnen bevroeden hoe revolutionair Thay op dat moment was. Toen beiden tegenover elkaar stonden en diep naar elkaar bogen, gebeurde het onvermijdelijke: hun hoofden botsten frontaal tegen elkaar. Wij die er om heen zaten, hadden de grootste moeite ons lachen in te houden en zuster Phuong zat, net als wij, minutenlang met een van de lach vertrokken gezicht dat ze maar niet goed in de plooi kon krijgen.

Hoewel er voortdurend talloze praktische zaken waren die haar aandacht vroegen, hield ze ook goed in de gaten hoe het met ons ging. En als ze het idee had dat er iets mis was, vroeg ze er zonder omwegen naar. Wat ze ook wilde bespreken, ze ging recht op de man of vrouw af en kwam meteen tot de kern van de zaak. Als ik iets uit wilde leggen, had ze meestal al lang voor ik klaar was met m'n verhaal, door waar het om ging. Ze kon heel aandachtig luisteren en vooral: zonder te oordelen. Ik heb veel ruimte bij haar ervaren. Maar haar manier van communiceren heeft zo zijn eigen regels en daar heb ik het soms wel moeilijk mee gehad. Het allermoeilijkste vond ik de plotselinge manier waarop ze een gesprek af kon breken, op een volslagen onverwacht moment, midden in een verhaal, midden in een zin. Je weet nooit wanneer dat moment komt en daarom is het zaak meteen in het begin over de brug te komen met het onderwerp wat je met haar wilt bespreken anders is ze al weer weg voordat je er een woord over hebt gezegd. En dat is echt pech, want ze is altijd zo bezet dat het de vraag is wanneer je weer de kans hebt met haar te spreken. Ook aan de telefoon kon ze een gesprek zo maar, pats ... boem, beëindigen. Het is mij meer dan eens overkomen dat ik nog met de hoorn in mijn hand stond, midden in een zin, en dat opeens de tuut-toon in mijn oor klonk: verbinding verbroken. Aanvankelijk voelde ik me erg gekwetst maar mettertijd heb ik geleerd dat als haar 'suchness' te zien en er rekening mee te houden: zo is ze nu eenmaal, dat hoort óók bij haar.

Voor zover ik heb kunnen waarnemen was het contact tussen Thay en haar altijd heel harmonieus, zonder spanningen. Aan 't eind van een maaltijd zei Thay eens op ongewoon strenge toon tegen haar: "Eet je bord eens leeg!" Het was zo anders dan Thay gewoonlijk met haar en met ons omging dat het me is bijgebleven. Er lagen nog een paar rijstkorrels op haar bord en hij zei er iets bij van dat er zo veel mensen honger hebben. Zuster Phuong at onmiddellijk met een schuldbewust gezicht haar resterende rijstkorrels op, zonder enig protest. Zo ging het echter niet altijd wanneer Thay haar iets vroeg. Wanneer het moment kwam dat Thay zei: 'Zullen we naar huis gaan?' (Thay en zuster Phuong woonden op enige afstand van Plum Village en kwamen ons twee keer per week opzoeken) waren er altijd wel een paar mensen die nog gauw iets met zuster Phuong af wilden handelen en dan zat Thay - soms behoorlijk lang - in de auto te wachten. Eén keer heb ik meegemaakt dat ze Thay's wens om naar huis te gaan openlijk negeerde. Ze was bezig afrikaantjes te planten, die wij al een tijd geleden bij een kwekerij gekocht hadden om de tuin mee op te sieren, voor de zomeropening. De afrikaantjes zaten met weinig aarde in plastic potjes en waren er

overduidelijk aan toe om geplant te worden; ze stonden te verdrogen. Het was vooral mijn taak geweest ze in de aarde te zetten, maar om een of andere reden (afrikaantjes hebben mijn hart nooit erg in beroering kunnen brengen) had ik dat nog niet gedaan. Toen zuster Phuong de kistjes met verleppende bloemetjes zag, vroeg ze om een schepje en ging met grote snelheid aan de slag. Ze pootte het ene na het andere plantje in de keiharde grond van de Upper Hamlet. Al spoedig kwam Thay er bij staan en zei dat hij naar huis wilde: geen reactie. Ik was onderwijl ook aan het planten geslagen en voelde me zeer ongemakkelijk. Ik zei natuurlijk dat ik het wel af zou maken. Ze bleef echter in vliegende vaart het ene afrikaantje na het andere in de grond zetten en leek me niet te horen. Thay herhaalde ondertussen een paar keer dat hij naar huis wilde en kreeg geen respons. Op een gegeven moment begon Thay op te sommen wat hij die dag allemaal gedaan had en hij eindigde met: 'Nu ben ik moe en ik wil naar huis!' Ik ging door de grond en dacht aldoor 'Had ik maar, had ik maar ...' Hoe vaak ik ook herhaalde dat ik het wel af zou maken, ze ging er niet op in - en Thay mocht pas naar huis toen alle afrikaantjes in de grond stonden.

Het eerste jaar dat ik in Plum Village woonde was Thay de enige monnik en waren er geen nonnen. Maar na de reis naar India, die Thay, zuster Phuong en enkele andere Plum Village bewoners in 1988 maakten, kwam zuster Phuong - evenals zuster Annabel en enkele anderen - met een kaalgeschoren hoofd terug. Ze was non geworden. Ik was nogal geschokt door deze onverwachte verandering.



Thay moet dat gezien hebben, want toen ik me, vlak na hun terugkomst, op een gegeven moment alleen met hen beiden in een kamer bevond, nodigde hij me uit om zuster Phuongs hoofd aan te raken en eens te voelen hoe het nu aanvoelde, zonder haar. Hij wilde me duidelijk helpen vertrouwd te raken met dit nieuwe gegeven. Met een zekere gene deed ik wat hij vroeg, maar pas nadat ook zuster Phuong me daartoe aangemoedigd had. Onmiddellijk daarna nam ze me in haar armen en zei: 'Ik ben helemaal niet anders dan jij, ook al draag ik andere kleren en is mijn haar er af. Er is helemaal geen verschil tussen ons.' Ze hadden allebei heel veel begrip voor mijn reactie van onwennigheid, afkeer zelfs, en ik moet zeggen dat dat me erg geholpen heeft.

Ik heb nadien steeds sterker 't gevoel gekregen dat er iets in zuster Phuong veranderd was: dat de 'practice' echt nummer één in haar leven was geworden en dat ze met zichzelf had afgesproken om, met al-

les wat in haar vermogen lag, te proberen zo aandachtig mogelijk te leven. Zo viel het mij bijvoorbeeld op dat ze midden in een gesprek dat iets uitbundigs had, opeens iets serieus over zich kon krijgen, of dat ze bij de dingen die ze deed soms plotseling naar een lager tempo overschakelde. Volgens mij was het ook in dìe tijd dat ze haar handen tijdens het vertalen in een moedra begon te houden. Omdat de verandering in haar zo voelbaar voor mij was, was 't ook vrij natuurlijk voor me om zuster Phuong te gaan zeggen, in plaats van 'Phuong', zoals ik tot dan toe gewend was geweest. Ik voelde daar geen verzet tegen omdat ze voor mij echt *zuster* Phuong was geworden. Sprekend over haar nieuwe positie als non zei ze eens tegen me dat ze er voor wilde waken niet trots te worden en ze legde me uit dat dat je als monnik of non in de Vietnamese gemeenschap makkelijk kan gebeuren omdat er erg tegen je opgekeken wordt.

Bij een andere gelegenheid vertelde ze me dat het Thay en haar vaak was overkomen dat ze door mensen ergens van beschuldigd waren en dat Thay haar geleerd had daar nooit tegen in te gaan en zich niet te rechtvaardigen. Zo was bijvoorbeeld hun werk tijdens de oorlog in Vietnam door velen verkeerd begrepen.

Ik heb zuster Phuong altijd als een duizendpoot gekend. Volgens haarzelf heeft ze veel minder energie dan tien jaar geleden, maar als ik zie wat ze allemaal, schijnbaar moeiteloos, op zich neemt, blijf ik me grenzeloos verbazen. Tijdens een retraite onlangs, in een Tibetaans centrum in Frankrijk, werd Thay ziek. Zuster Phuong verzorgde vanaf dat moment alle onderdelen van het programma - inclusief dharmatalk - en kookte daarbij ook nog eens twee keer per dag voor Thay én enkelen van ons (die t.b.v. van het kinderprogramma waren meegekomen). In de resterende tijd was ze beschikbaar voor deelnemers die hun problemen met haar wilden bespreken. Toen het kinderprogramma niet zo liep, sprong ze ook daar



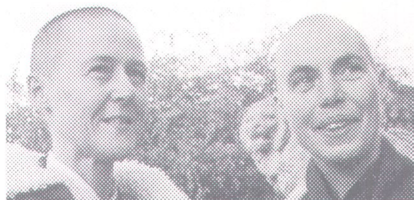
in de bres. Ze ging als laatste naar bed en stond als eerste weer op en maakte voortdurend een opgeruimde indruk. Als ik haar iets vroeg reageerde ze nooit op een manier van 'Kom me daar alsjeblieft niet nu mee aan m'n hoofd zeuren', terwijl ik dat heel begrijpelijk gevonden zou hebben.

Ik heb me vaak afgevraagd waar ze die grenzeloze voorraad energie vandaan haalt en een deel van haar geheim is vermoedelijk dat zij echt in het moment leeft; ze doet de dingen zonder er zich van te voren zorgen te maken. Dat heeft veel met 'vertrouwen' te maken.

Maar de echte motor is haar diepgaande compassie, denk ik. Ze heet niet voor niets zuster True Emptiness. 'Mijn geluk is jouw geluk' en 'jouw pijn is mijn pijn' zijn voor haar geen theorie maar de basis van waaruit ze leeft.

Activiteiten in Nederland

zuster Jina en eerw. Hakuun Barnhard 'Vrouwen en Zen' vrij 7 t/m di 11 april



Zuster Jina, dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh en de eerw. Hakuun Barnhard, dharmalerares in de traditie van Soto-zen, zullen voor de tweede maal samen een retraite (voor vrouwen) leiden op de Tiltenberg, rond het thema *Vrouwen en Zen*.
(NB: Op dit moment is het niet helemaal zeker of zuster Jina kan komen.)
plaats: De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, Vogelenzang
tijd: vrij 7 april 20.00 uur tot di 11 april 16.00 uur
kosten: f 308, f 385 of f 462 naar vermogen
info en opgave: De Tiltenberg, 0525 - 51 70 44

Landelijke Sanghadag: 4 maart

Rond het thema *'Waar heb je behoefte aan in de Sangha?'* wordt op zaterdag 4 maart in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam een landelijke ontmoetingsdag georganiseerd. Deze dag is in de eerste plaats bedoeld voor diegenen die de verschillende locale sangha's in Nederland helpen dragen. Uitwisseling over het reilen en zeilen van de sangha's en over verlangens die er in de sangha leven, staat op deze dag centraal.
Programma: zitmeditatie, videolezing van Thich Nhat Hanh, loopmeditatie in het park, lunch, persoonlijke uitwisseling, zingen, uitwisseling in de groep, gezamenlijke maaltijd.
tijd: 4 maart van 9.30 - 20.30 uur
plaats: afh. van het aantal deelnemers: van Walbeeckstr. 66 of de Genestetstraat 11
kosten: f 35 / f 45 / f 55 (naar vermogen)
Graag zelf een lunchpakket meenemen. De avondmaaltijd wordt verzorgd.
opgave en info: Marieke Westerveld, 020-618 52 49 of Eveline Beumkes, 020-616 49 43

Wandelmeditatiedagen 5 dec, 2 jan, 6 febr, 5 mrt, 2 apr

Elke eerste zondag van de maand wordt door het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) een wandelmeditatie-dag georganiseerd. In de wintermaanden (dec t/m maart) vindt de wandeling plaats in het Amsterdamse Bos. Vertrek vanaf ingang Kalfjeslaan / Amstelveense weg om 10.30 uur. Op de heenweg wordt in stilte gelopen en gedurende een gedeelte van de wandeling in loopmeditatietempo. Graag zelf een (bij voorkeur veget.) lunchpakket meenemen. I.v.m. het weer geldt een voorbehoud. Bel daarom op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur onderstaande contactpersoon.
info: Chantal van den Bogaert, 020 - 664 76 28

Nelke van Heest 6166625
Carolyn Balt 023-5316680

Activiteiten in Nederland

Vijf Aandachtsoefeningen - 29 jan t/m 27 mei

In januari 2000 start in Amsterdam een landelijke studiegroep rond de Vijf Aandachtsoefeningen, met het doel een verdieping van deze oefeningen te bevorderen. De studiegroep is voor mensen uit het hele land, die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen (of voor wie deze oefeningen een leidraad in hun leven vormen) en die er behoefte aan hebben de ceremonie van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen gezamenlijk te reciteren. Het ligt in de bedoeling één zaterdamiddag in de maand bij elkaar te komen en één van de oefeningen gezamenlijk te bestuderen, met als uitgangspunt ieders eigen ervaringen met die bepaalde aandachtsoefening. Begeleiding: Madelon Hooykaas. Programma: zit/loopmeditatie, recitatie van de Drie Juwelen en de Vijf Aandachtsoefeningen, bestudering en uitwisseling. Als extra leidraad zullen we Thay's boek 'For a Future to be Possible' gebruiken.
data en tijd: 29 januari, 19 februari, 25 maart, 29 april, 27 mei, van 15.00 - 17.00 uur
plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstr. 66 hs, Amsterdam
kosten: f 10.
opgave: i.v.m. mogelijke wijzigingen opgave vooraf
info: Madelon Hooykaas, 020 - 622 18 98.

Eveline kuipers 618251 9

Vrede Aanraken: do 27 jan t/m do 30 maart

wnk 19 feb

Communicatietraining rond het Vredesverdrag

In zijn boek *Vrede Aanraken* reikt Thich Nhat Hanh twee belangrijke instrumenten aan om de onderlinge relaties (in een gezin, groep of partnerrelatie) te versterken en het communicatiekanaal schoon te houden/maken: 'het **Vredesverdrag**' en '**Opnieuw Beginnen**'. Het Vredesverdrag geeft stap voor stap aan hoe-wel-en-niet-te-handelen in geval van boosheid. Opnieuw Beginnen geeft duidelijke richtlijnen voor het uiten van waardering, spijt en pijn. Door de waardering die we voelen ook uit te spreken geven we de bloem in elkaar (en in onszelf!) water. Het delen van gevoelens van irritatie kan helpen voorkomen dat er een stilzwijgende verwijdering ontstaat en dat negatieve gevoelens zich ophopen - met alle gevolgen van dien. Naast *inzicht* in onze eigen gevoelens en behoeftes, is ook het vermogen deze helder te *verwoorden* van groot belang bij het voorkomen en oplossen van conflicten. Evenals het vermogen om met ons hart naar anderen te luisteren en oor te hebben voor de gevoelens en behoeftes die in hun woorden doorklinken. Er zal daarom worden ingegaan op hetgeen Thich Nhat Hanh leert over het omgaan met onze eigen gevoelens (met name boosheid) en er zal geoefend worden met communicatieve vaardigheden die de kans op wederzijds begrip vergroten. Elke bijeenkomst wordt begonnen met zitmeditatie. Begeleiding: Eveline Beumkes
data en tijd: do. 27 jan t/m do.30 maart, van 18.30 - 21.30
plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstr. 66 hs, Amsterdam
kosten: f 150
info/opgave: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Activiteiten in Nederland

Introductie in Meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh di 25 jan t/m di 14 maart

In een serie van acht bijeenkomsten zal ingegaan worden op meditatievormen die door Thich Nhat Hanh onderwezen worden, waaronder zit- en loopmeditatie, ontspannings- en werkmeditatie, eet- en theemeditatie, de Vijf Aandachtsoefeningen en de Aarde Aanraken. Hierbij zal o.m.gebruik gemaakt worden van videobanden met lezingen van Thich Nhat Hanh. De bijeenkomsten bestaan telkens uit een inleiding, oefening en uitwisseling.
Begeleiding: Eveline Beumkes.
data en tijd: di. 25 jan t/m di. 14 maart, 18.30 - 21.30 uur.
plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstr. 66 hs, Amsterdam
kosten: f 120
opgave en info: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Meditatie voor kinderen - woe 26 jan t/m woe 1 maart

Aan de hand van verhalen, liedjes en eenvoudige oefeningen (zoals het uitnodigen van de klankschaal, het eten van een koekje en ontdekken wat er allemaal nodig is voor een koekje om te kunnen bestaan, meditatie met behulp van kiezelsteentjes, het water geven aan het bloemetje in onszelf en in elkaar, de lotusgroet en andere oefeningen) maken de kinderen spelenderwijs kennis met de weg van leven in aandacht. De cursus wordt besloten met een poppenkastvoorstelling door de kinderen zelf (voor ouders en andere belangstellenden) rond thema's die in de bijeenkomsten aan de orde zijn geweest.
Begeleiding: Eveline Beumkes.
tijd: woe.26 jan t/m woe. 1 mrt, van 14.00 - 16.00 uur
plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstr. 66 hs, Amsterdam
kosten: f 75
info/opgave: Eveline Beumkes, 020 - 6164943

Retraite rond Oud en Nieuw - 28, 29 en 30 dec

Tussen Kerst en Oud en Nieuw zal in het Centrum voor Leven in Aandacht een driedaagse retraite plaats vinden waarbij zoveel mogelijk het dagprogramma van Plum Village gevolgd zal worden: meditatie/recitatie Vijf Aandachtsoefeningen, ontbijt, werkmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, loopmeditatie, lunch, rusttijd, dharmadiscussie/theemeditatie, diepe ontspanning, avondeten, Opnieuw Beginnen/de Aarde Aanraken/zingen. Met elkaar vormen we tijdelijk een kleine gemeenschap, waarin we ook samen zorg dragen voor de dingen die gedaan moeten worden, zoals koken, afwassen, de zendo vegen, e.d. We doen deze dagelijkse werkzaamheden zoveel mogelijk in volle aandacht, als een vorm van meditatie. Begeleiding: Eveline Beumkes.

data en tijd: 28 dec. 10.00 - 20.30 uur, 29 dec. 8.00 - 20.30 uur, 30 dec. 8.00 - 17.00 uur.
plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Deelnemers worden verzocht zelf voor slaapgelegenheid te zorgen.
kosten: f150, f180 of f210 (naar vermogen).
info/opgave: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Ochtendmeditatieweek

In de week voor kerst, van zondag 19 t/m vrijdag 24 dec zal er in het centrum voor Leven in Aandacht een ochtendmeditatieweek zijn. De ochtendmeditatie is zoals gewoonlijk, van 7.30 tot 8.30. Na de meditatie lezen we een tekst, doen we bewegingsoefeningen en ontbijten we samen in rust en aandacht. Vervolgens wisselen we iets uit over onze oefening. Om 10.00 uur gaan we weer ieder ons weegs.
Op zondag 19 dec maken we een wandeling in de buurt van Bergen.
tijd: 19 t/m 24 dec, 7.30 - 10.00 uur
info/opgave: Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43

Videovertoning The Practice of Peace: 11 december

Het oorlogsgeweld in Kosovo heeft velen van ons diep geraakt. We voelen ons machteloos en worstelen met de vraag: wat kunnen wij doen? Onder de titel *The Practice of Peace* gaf Thich Nhat Hanh in 1991 in Berkeley (USA) een indrukwekkende lezing n.a.v. het uitbreken van de Golfoorlog. Hij ging o.m. in op het ontstaan van oorlog. De wortels van oorlog liggen in de basis van ons bewustzijn. Door de manier waarop wij ons dagelijks leven leiden, zaaien we zelf keer op keer oorlog in de diepste lagen van ons bewustzijn. In plaats daarvan moeten we zaden van vrede in onszelf leren planten. Het bekijken van de video wordt afgewisseld met meditatie en gesprek. De begeleiding is in handen van Noud de Haas, die voorafgaand aan de video een introductie op de persoon en het werk van Thich Nhat Hanh zal geven.
tijd: 11 dec van 10.00 - 16.00 uur
plaats: Han Fortmann Centrum, Nijmegen
kosten: f35 /f65 / f80 / f90 (naar vermogen)
opgave/info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53

Vooraankondiging

Komend voorjaar zal David Brazier, psycholoog en dharmaleraar van Amida Trust (in Engeland), samen met zijn vrouw Caroline, op 18 en 19 maart en op 27 en 28 mei een weekend in Amsterdam leiden, rond geëngageerd boeddhisme en boeddhistische psychologie.
info/opgave: Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43

Activiteiten in Nederland

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar:

Eén zondag in de maand, van 9.30 - 14.30 uur, Dag van Aandacht, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07

Amsterdam:

Centrum voor Leven in Aandacht
* Elke ochtend (ook za+zo), 7.30 - 8.30: zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 19.00 - 21.30, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, uitwisseling.
* Elke maandag, 19.00 - 21.00, zit- en loopmeditatie en vervolgens een roulerend programma:
- of de Vijf Aandachtsoefeningen
- of Diepe ontspanning en de Drie buigingen
- of Lezingen van Thich Nhat Hanh op video
* Elke maand op woensdag, 18.00 - 21.00, Lazy Evening, met potluck-maaltijd (15 dec, 19 jan, 16 feb, 15 mrt).
Info en opgave: Marieke Westerveld, 020 - 618 52 49
* Zaterdag 11 dec, aanvang 15.00 uur, Diapresentatie Vietnam Projecten door Heleen Verleur en Jan van Eijck.
Info: Heleen Verleur, 020 - 625 07 35 (zie blz. 47)
* Ochtendmeditatie week, van 19 t/m 24 dec. (zie blz. 24)
* Retraite van 28 t/m 30 dec in Amsterdam (zie blz. 23)
* Introductie cursus Meditatie, di 25 jan t/m di 7 mrt (zie blz. 23)
* Vrede Aanraken: Communicatietraining rond het Vredesverdrag, do 27 jan t/m do 30 mrt (zie blz. 22). Info: 020 - 616 49 43.
* Woensdag 26 jan t/m 1 mrt, van 14.00 - 16.00 uur: Meditatie voor kinderen (zie blz. 23). Info: 020 - 616 49 43.
Algemene info/folder : Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem:

Een zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 - 16.30 uur: 9 jan, 6 febr, 5 mrt, 9 apr, 7 mei, 4 juni.
Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Eindhoven:

Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Activiteiten in Nederland

Haarlem:

Elke 14 dagen, van 19.30 - 21.30 uur, een bijeenkomst met meditatie, een tekst of een tape van Thich Nhat Hanh en uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 531 66 80
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41

Leidschendam:

Elke week, van 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18

Nederhorst den Berg:

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi)
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93

Nijmegen:

Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
Op 22 jan, 19 febr, 22 april en 20 mei van 13.30 - 16.30 uur.
Op 18 dec, 25 maart en 24 juni van 10.00 - 16.30 uur.
Regelmatig aandacht voor de Vijf Aandachtsoefeningen.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53
en Tom Westerman, 024 - 322 19 76

Radewijk:

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de mnd een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50

Rotterdam:

Elke 14 dagen op donderdag, van 19.00 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 476 52 15
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95

Schiedam:

* Elke 14 dagen (tot mei 2000) een bijeenkomst op woensdag, van 10.00 - 12.00 uur en van 20.00 - 22.00 uur.
* Videolezing Thich Nhat Hanh, 7 dec.
* Dag van Aandacht', van 10.30 - 16.00 uur, begin 2000

Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010 - 426 59 73

Tilburg:

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Activiteiten in Nederland

Utrecht:
Elke 2e zondag in de maand, Dag van Aandacht, van 12.00 - 16.00 uur.
Info: Bart Boeve, 030 - 271 20 35
en Jopi Floor, 030 - 271 55 61

Winschoten: en Nwe Pekela
* Elke week een meditatiebijeenkomst op zaterdag, van 9.00 - 10.00 uur en op donderdag van 20.00 - 21.00 uur.
* Avond-meditatie-week, 12 t/m 18 dec , van 20.00 - 21.00 uur.
Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08

Zaltbommel:
Elke 14 dagen op maandag, 19.15 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst in Centrum Vuurvlinder, Heerewaarden (bij Zaltbommel).
Vervoer v.a. station Zaltbommel om 19.10.
Info: Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15 (ma. t/m vr.: 9.00 - 9.30)
en Jan Boswijk, 0418 - 56 16 60 (ma. t/m do.: 19.00 - 19.30)

Zoetermeer:
Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling n.a.v. een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27

Zutphen:
Elke laatste zondag(middag) van de maand een meditatiebijeenkomst met een video van Thich Nhat Hanh.
Info: Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je hebt er behoefte aan om met anderen te mediteren, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België en Duitsland

Plaatselijke groepen in België

Antwerpen:
* Elke 14 dagen, meditatiebijeenkomst van 19.30 - 21.30 uur.
* Elke eerste zondag van de maand (t/m juni 2000) Dag van bewuste Aandacht, van 10.15 - 16.00 uur (wijzigingen mogelijk).
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98

Gent:
Elke 14 dagen op donderdag, 19.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Eén zondag in de maand, 10.00 - 16.00 uur, Dag van Aandacht, met studie en beoefening van de Anapanasati Soetra.
Info: Yu Wei Wun, 09 - 2330155

Olen:
Op donderdag, van 19.30 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87

Lembeek:
Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37

Leuven:
Meditatiebijeenkomsten
Info: Lut Peeters, 016 - 609 634

Zenkluizen in de Eifel

In de Eifel (150 km ten zuiden van Maastricht), ligt het lekenklooster Zenkluizen, opgericht door Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing.

Iedereen kan hier terecht voor een privé-retraite in één van de kluizen. Er worden ook regelmatig meditatieweekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).

Info: 00 - 49 - 6559 467; fax 00 - 49 - 6559 1342 (Judith Bossert)

Intersein -Zentrum für Leben in Achtsamkeit Haus Maitreya

In Beieren (Duitsland) is in mei '99 Haus Maitreya geopend, een meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh. De leiding is in handen van en Helga en Karl Riedl en Karl Schmied, allen dharmaleraar/lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Het dagprogramma komt overeen met dat van Plum Village, waar Karl en Helga enkele jaren de leiding hadden in de Lower Hamlet. Er worden regelmatig retraites georganiseerd (o.m. rond Kerst en Oud en Nieuw). Het is ook mogelijk er voor langere tijd te verblijven.
Info: 0049-8558-920252 (Karl en Helga Riedl) of 023 - 531 66 80 (Carolien Balt)

Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Wie Plum Village wil bezoeken kan er het hele jaar terecht. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (15 juli - 15 aug.) en de winterretraite (20 nov. - 20 febr.) is er een speciaal programma, waarin Thich Nhat Hanh twee à vier keer per week een lezing geeft. Buiten deze periodes is hij niet altijd aanwezig; de lezingen worden dan verzorgd door residentiële dharmaleraren.

Tijdens de zomerretraite en in de periode rond Kerst kunnen ook gezinnen met kinderen in Plum Village terecht. In de zomer is er een speciaal programma voor kinderen van 6 tot 15 jaar. Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het dagprogramma is als volgt:
05.30 - zitmeditatie / recitatie
07.30 - ontbijt
08.30 - werkmeditatie
09.00 - lezing (do. en zo.)
10.45 - loopmeditatie buiten
11.45 - lunch en vrije tijd
15.30 - dharmadiscussie / theemeditatie
17.30 - avondeten
19.30 - zitmeditatie / geleide meditatie
21.30 - bedtijd (stilte tot na ontbijt)

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in; de oefening daar is er op gericht om álles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd om te helpen met dagelijkse werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen, als een vorm van meditatie.

De winterretraite

De winterretraite komt overeen met de traditionele 'regen-retraite', die al sinds de tijd van de Boeddha bestaat en drie maanden duurt. Tijdens deze retraite kwamen de nonnen en monniken op een bepaalde plek bij elkaar om onderricht te ontvangen en om samen hun oefening te verdiepen. Leken die hun oefening willen verdiepen en die tijdens de winterretraite samen met de nonnen en de monniken willen oefenen zijn van harte welkom.



Het thema van de lezingen tijdens de winterretraite is (evenals vorig jaar) het 'Plum Village Daily Chanting Book'. Thich Nhat Hanh zal ingaan op de soetra's die dagelijks in Plum Village gezongen worden en ook op de oorspronkelijke Chinese teksten.

Plum Village programma overzicht

Praktische informatie

Plum Village bestaat uit een aantal gebouwen ('hamlets') die op enige afstand van elkaar liggen: de Upper, Lower, Middle, West en New Hamlet. De verschillende adressen en telefoonnummers staan hiernaast vermeld. Men kan bellen op: dinsdag, woensdag, vrijdag en zaterdag van 9.30 - 10.30 en van 17.00 - 18.00 uur. Veel actuele en algemene informatie (ook het inschrijfformulier) is te vinden op de Web site van Plum Village: http://www.plumvillage.org

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn f 400 (slaapzaal) à f 600 (2 persoons kamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagmiddag t/m zondagmiddag.

Mannen verblijven in het algemeen in de Upper of Middle Hamlet (bij de monniken) en vrouwen in de Lower of New Hamlet (bij de nonnen).

Men kan alleen op **vrijdag** aankomen of vertrekken; zonodig wordt men van/naar het station (Ste Foy la Grande) gehaald of gebracht. In de Kersttijd geldt een aparte aankomst- en vertrekregeling: men kan op woensdag 22 of 29 dec. aankomen en op 29 dec. of 5 jan. vertrekken.

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd d.m.v. een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij Plum Village, bij St. Leven in Aandacht, Postb. 10989, 1001 EZ Amsterdam, of bij Margriet Versteeg, 0575 - 53 08 43. Men kan ook de Web site van Plum Village raadplegen.



voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 947 540
fax: 00 - 33 - 553 947 590
email: lh-office@plumvillage.org

voor vrouwen en echtparen:
Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 556 616 688
fax: 00 - 33 - 556 616 151
email: nh-office@plumvillage.org

voor mannen:
Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00 - 33 - 553 584 858
fax: 00 - 33 - 553 573 443
email: uh-office@plumvillage.org

Plum Village programma overzicht

Het oog van de Boeddha retraite in Plum Village 1 - 20 juni 2000

Van 1 t/m 20 juni 2000 zal Thich Nhat Hanh (naast de zomer-retraite) een retraite leiden met als thema 'Het oog van de Boeddha'. In de folder van Plum Village staat:

'In deze retraite leren we hoe we de Ogen van de Boeddha kunnen gebruiken om talloze Boeddha-landen te kunnen zien in één enkel stofje, waarbij elke Boeddha, omringd door zijn of haar Sangha, onderricht geeft over de Ultieme Werkelijkheid. We zullen leren de ogen en de voeten van de Boeddha te gebruiken om in ons eigen Boeddha-land te zitten en te lopen en om de wonderen van het leven te ontmoeten. We zullen leren hoe we met de ogen van de Boeddha kunnen kijken om te begrijpen, te vergeven en lief te hebben en om onze angst, verwarring en wanhoop te transformeren.'

Tijdens de retraite zal ook ingegaan worden op worden op de Avatamsaka en Prajnaparamita Soetra.

Car-pooling Plum Village

Wie plannen heeft met de auto naar Plum Village te gaan en één of meerdere mensen mee wil nemen, kan dit laten weten aan Jaap van der Laan, Oostercluft 87, Steenwijk 8332 DB, die heeft aangeboden het reizigersverkeer tussen Plum Village en Nederland te coördineren. Het is handig als je vast je vertrekdatum uit Nederland en uit Plum Village erbij schrijft. Maar ook als je nog geen definitieve plannen hebt gemaakt, kun je alvast contact opnemen.

Ook wie belangstelling heeft om met iemand mee te rijden kan contact opnemen met Jaap en hem laten weten om welke periode het gaat.

Thay op internet

De lezingen die Thay de laatste twee winterretraites heeft gehouden gingen vnl. over de soetra's die in het (nieuwe) 'Plum Village Chantingbook' staan. Transscripties van sommige van deze lezingen zijn via het Internet te 'downloaden':
http://www.plumvillage.org



Kiezen voor geluk

Ik geloof niet in toeval. Toen ik deze zomer, bij aankomst in Plum Village, in de Vergeet-me-niet familie geplaatst werd, die geleid werd door Thay Giac Thanh, was ik dan ook niet echt verbaasd. Het jaar daarvoor had ik met zuster Annabel een gesprek gehad over mijn - heel reële - angst mijn gezichtsvermogen te verliezen. Haar woorden hadden me toen wel moed gegeven, maar ik had nog steeds geen vrede gevonden. Zuster Annabel sprak zelf niet uit eigen ervaring.



Thay Giac Thanh daarentegen wist er alles van. Net als ik, kon hij met één oog helemaal niet meer zien en met het andere nog maar een beetje. Desondanks straalde hij grote vrede uit. Hij genoot zichtbaar van het contact met de mensen om hem heen, van de lezingen van Thay, van de warmte van de zon, enz.

Zelf had ik het er moeilijk mee. Ik was in een overwegend onbekende omgeving, met onbekende mensen. Degenen met wie ik een praatje aanknoopte vond ik nooit meer terug, tenzij ze heel dicht bij me in de buurt kwamen of een opvallende kleur droegen. Ik voelde me zo gefrustreerd, zo geïsoleerd!

In onze 'familie' hadden we hele open gesprekken. We deelden onze pijn - die vaak heel herkenbaar was - en dit bracht ons dichter bij elkaar. Mijn pijn was de anderen echter vreemd en ik voelde me er heel alleen mee staan. Niemand wist wat het betekende om steeds minder te kunnen zien, ... behalve Thay Giac Thanh.

Op een middag hebben we er samen over kunnen praten. We zaten op het veld in de Upper Hamlet en onze stoelen stonden dicht genoeg bij elkaar om elkaar goed aan te kunnen kijken. Aan hem kon ik mijn tranen laten zien, want hij begreep waar ik doorheen ging.

Toeval bestaat dus niet voor mij. Ik ging naar Plum Village om vrede te leren vinden, ondanks mijn moeilijkheden, temídden van mijn moeilijkheden. En hier was een boeddhistische monnik, die even blind was als ik en die vrede belichaamde...

Hij vertelde me hoe gelukkig hij was. Gelukkiger dan vijf jaar geleden toen zijn gezichtsvermogen nog een stuk beter was. 'Dat komt door het oefenen om in aandacht te leven', zei hij. Ik wist dat dit niet alleen maar woorden waren: hij had een heel speelse, lichte energie die hij over iedereen in zijn omgeving uitgoot.

Toen ik weer thuis was werd ik gebeld door een vriendin die ik jaren niet gesproken had. 'Hoe is het met je?', vroeg ze. En wat zei ik? 'Het gaat goed met me, ik voel me gelukkig!'

Diep in mijn hart voel ik dat we voor geluk kunnen kiezen en dat geluk niet af

hoeft te hangen van de omstandigheden waar we in verkeren. Hoeveel mensen zijn er niet die een volmaakt gezichtsvermogen hebben en een uitstekende gezondheid, liefhebbende familieleden en genoeg geld om te kopen wat ze nodig hebben - en die zich doodongelukkig voelen?

Dank je Thay Giac Thanh, ik kies ook voor geluk!

Jane Hulshoff Pol

MOPPERDEMOPPER

Het was de eerste dag van de zomerretraite, druk dus. Mijn taak was om de mensen naar hun kamer of kampeerplek te brengen en hen zo nodig van een slaapzak, lakens én een muskietennet te voorzien. Ik had er zin in, vond het fijn de mensen wélkom te heten, maar werd in de loop van de dag ook flink moe. Ja, die muskietennetten... Wel 60 nieuwe waren er aangeschaft, hele handige, die met een haakje in het plafond bevestigd konden worden. Er was maar één ding mis: er waren geen haakjes gekocht, of, in elk geval, ze waren onvindbaar. Ik voel me vaak wat oververantwoordelijk om het iedereen naar de zin te maken, en ik vond het dan ook verschrikkelijk vervelend. Ik liep heen en weer te draven (jawel, ook in Plum Village loop ik wel eens te draven) om haken te vinden, maar tevergeefs.

Ineens hoorde ik mezelf mopperen 'wáárom zijn er geen haakjes, ik ben al moe genoeg zonder ook nog eens naar haakjes te moeten zoeken, ze stonden nog wel op de boodschappenlijst, wáárom lopen de dingen hier altijd zo moeizaam, welke sufferd heeft vergeten haken te kopen' - enzovoort, enzovoort. Op dat moment besefte ik dat ik niet bepaald een positieve bijdrage leverde aan een goede sfeer op aankomstdag, en ik hield verder mijn mond - met moeite.

Later vroeg ik me af waarom de drang om hardop aan mijn ontevredenheid uiting te geven zo sterk was. Natuurlijk wilde ik gewoon gelijk krijgen. Op een iets dieper, kwetsbaarder niveau wilde ik gezien worden in mijn m'n best doen en mijn vermoeidheid. Maar hardop lopen mopperen helpt niet bepaald. Het levert geen haakjes op, en hoewel ik best gelijk kreeg van deze en gene ('ja, ja, het is me toch wat hier altijd') deed dat me niet beter voelen, en echt begrip kreeg ik er natuurlijk ook niet door. En intussen betekende dat hardop van mijn ongenoegen blijk geven dat ik bij wijze van spreken mijn prullenbak in de openbare ruimte leegkieperde.

Toen ik zo bij dat alles stilstond zag ik ook ineens dat ik door mijn geklaag mijn zaden van ontevredenheid en frustratie aan het voeden was, en ineens snapte ik beter wat dat eigenlijk is, dat 'voeding geven aan de moeilijke zaden in ons'. Door voortdurend hardop te vertellen wat er mis is (en trouwens ook door dat eindeloos van binnen voor ons zelf te herhalen), bevestigen we ons geloof in ons beeld van hoe de wereld (onszelf en anderen inbegrepen) zou moeten zijn. En als het anders is gaan we vechten, zijn we boos, bezeerd, ontevreden. In dit geval ging het dus om mijn geloof dat het heel erg is dat de mensen hun muskietennet niet kunnen ophangen, en dat er dus haken moeten zijn, terwijl dat toch maar een gedachte is - één van de honderden, ja duizenden gedachten die per dag door mijn hoofd gaan.

Dit onschuldige incident met de haakjes betekende voor mij een schokkende ontdekking: wat bevrijdend zou het zijn om de wereld te nemen zoals hij is, steeds, in ieder moment; en hoe diep zit de behoefte - een enorm sterke behoefte bovendien - om me vast te blijven klampen aan mijn ideeën dat hij ánders zou moeten zijn. Wat een gevangenis creëer ik voor mezelf. Gek genoeg groeit, mét het dieper wordende besef hoe zeer ik vasthoud aan mijn ideeën en beelden, tegelijk, beetje bij beetje, de bereidheid ze los te laten. En dat is hoe ik op 't ogenblik mijn oefening zie: zien hoe ik vasthoud, hoe ik vecht - dát omhelzen, en dan, soms, een beetje ... is er ineens een loslaten.

Sietske Roegholt

Retraite in het Beierse woud

Hoewel mijn vakantieplannen deze zomer totaal anders waren - ik zou voor het eerst in mijn leven naar Zuid Afrika gaan - bracht het lot mij eerder dan verwacht in Haus Maitreya in Hohenau (Duitsland).



Toen ik tijdens de winter in Plum hoorde, dat Karl en Helga daar een nieuw centrum zouden starten had ik al meteen het voornemen om daar een keer heen te gaan, maar dat het al zo snel zou zijn, was ook voor mijzelf een verrassing. Ik heb van mijn beslissing zeker geen spijt gehad en daarom besloot ik ook om, via de Klankschaal, iets over mijn ervaringen daar met de Sangha in Nederland en België te delen.

Als ik op 15 juli, rond een uur of zeven 's avonds, samen met Karl (die mij in Freyung van de bus heeft opgehaald) de fris geverfde eetzaal betreed, waar slechts zes mensen op dat moment aan het eten zijn, voel ik me in het allereerste begin, zoals zo vaak, even heel erg verlegen. Het duurt echter niet lang voor ik me opgenomen voel in de warme aandacht van degenen die hier wonen (Karl, Helga, Eva en Jan) en de gasten die er op dat moment zijn.

Haus Maitreya is op 22 mei j.l. geopend en het is werkelijk verbazingwekkend wat hier al opgebouwd is in die korte tijd. De sfeer van Plum Village is sterk voelbaar, maar dit huis heeft onder de bezielende leiding van Karl en Helga ook heel eigen aspecten: het nieuwe blank houten meubilair bijvoorbeeld, de 'zingende' vloer in de zendo (als we loopmeditatie deden klonk het net of het buiten regende - ik weet niet of dit geluidseffect alleen bij een nieuwe vloer hoort of dat het van blijvende aard is...), de welluidende stem van Jan en zijn mooie muzikale begeleiding op de gitaar van onze liederen en niet te vergeten het grote prachtige stille bos achter het huis, waar de 'gehmeditation' veel momenten van 'achtsamkeit' geeft. Dit is maar een greep uit het vele goeds wat ik daar heb ervaren.

Ik had een paar moeilijke weken achter de

rug na een gedwongen afscheid van een nieuwe liefde: ik had daar nog veel pijn van. Ergens in die tien dagen zei Helga iets over pijn wat me heel erg bijgebleven is en wat ik ook ervaren heb: 'We hebben allemaal pijn en het is belangrijk dat we rust creëren voor onze pijn, zodat onze pijn kan rusten en een plaats kan krijgen.' Dit was precies wat er daar met mijn pijn gebeurde. In het samen oefenen, zingen, lopen, ademen, kortom in het samen zijn heb ik heel veel steun ervaren. Haus Maitreya is een heerlijke plek en betekende in deze tien dagen in juli voor mij een zeer inspirerende sangha-ervaring! Dat iedereen die vanuit Nederland en/of België mijn voorbeeld wil volgen, eenzelfde ervaring mag hebben!

Nog wat praktische informatie:
Het dagschema is in de meeste opzichten hetzelfde als dat in Plum Village. Het viel me alleen op, dat er hier nooit van afgeweken werd! Nu is dat ook gemakkelijker te realiseren met een gezelschap van 10 of 12 personen. Ik merkte, dat dit consequent aangehouden programma mijn gevoel van rust bevorderde. In totaal kunnen er zo'n 45 gasten in het huis logeren.

De voertaal is Duits. Alles gaat gewoon in het Duits, afgezien van de bekende Engelse en Franse sanghaliedjes en ook één Nederlands liedje (!) (voor mij als inwoner van Haarlem extra leuk): 'De klokken van Haarlem'. Het is dus wel van belang om het Duits enigszins te beheersen.

T.a.v. de bereikbaarheid vanuit Nederland kan ik alleen iets melden over het openbaar vervoer. Ik ben namelijk met de trein gegaan en dat was heel goed te doen. De trein richting Wenen - niet naar München! - bracht mij vanuit Amsterdam in 9 uur in Passau. Bij een goede busaansluiting ben je dan een uur later in Freyung. Hiervandaan is het nog een klein half uur met de auto. Vanuit Haarlem ben ik ongeveer 12 uur onderweg geweest.

Wie nog vragen heeft, mag mij gerust bellen op onderstaand telefoonnummer!

Carolien Balt , tel. 023 - 5316680

Vreugde en verdriet

Met verdriet ben ik gekomen
Met verdriet heb ik gezeten, gelopen,
gezongen, geademd.
Rust en liefde ben ik tegengekomen
Die ruimte gaven aan mijn pijn

Met vreugde ben ik hier geweest
Met vreugde heb ik gezeten, gelopen
gezongen, geademd.

Dank aan de Sangha
voor deze ruimte
voor deze plek
voor jullie steun
en jullie liefde

Carolien Balt



De Aarde Aanraken: mijn oma ontmoeten

Mijn oma is honderd jaar en vijf dagen geworden. Zes jaar geleden is ze overleden en van de week hebben mijn moeder en ik op een zonnige dag haar graf bezocht en een bloemetje neergelegd. Mijn moeder herinnerde zich het blije gezicht van mijn oma als die een bos bloemen kreeg.

In Plum Village en ook in ons centrum in Amsterdam, doen we een oefening die "de aarde aanraken" heet. We buigen naar de grond en worden ons, met behulp van een paar begeleidende teksten, bewust van de directe relatie met onze voorouders, met onze nakomelingen en met de mensen om ons heen. Laatst zag ik in mezelf een concreet voorbeeld van een dergelijke relatie:

Mijn oma was een arbeidersvrouw die veel armoede heeft meegemaakt. Twee wereldoorlogen, de crisis van de 30-er jaren en vijf kinderen om te voeden, te kleden en naar school te laten gaan. Ondanks de neerdrukkende omstandigheden behield ze haar gevoel van eigenwaarde. Ze was ook trots en had een sterk gevoel van rechtvaardigheid. Een verhaal dat in onze familie de ronde doet is de dag dat ze het niet meer pikte dat haar dochter, dienstmeisje bij een gegoede familie, niet respectvol behandeld werd. Haar dochter vertelde dat zij in de keuken haar eten moest opeten en alleen maar tijdens het bidden in de kamer werd uitgenodigd. Om daar staand naast de tafel en met deemoedig gebogen hoofd te wachten tot het gebed af was. Toen mijn oma dat hoorde



trok ze haar beste jas aan, zette haar hoedje op, besprenkelde zichzelf royaal met eau de cologne en ging de dienstbetrekking van haar dochter opzeggen. (de dame van goede stand bleek na afloop meteen alle ramen te hebben geopend om de eau de cologne wolk kwijt te raken). Laatst had ik een arbeidsconflict. Een zaak die ik met wat onderhandelen en heen en weer schuiven en slikken had kunnen oplossen. Maar ik nam daar geen genoegen mee. Mijn gevoel voor rechtvaardigheid was gekwetst. Men had mij respectloos behandeld en ik heb ze dat laten weten ook. Later vroeg ik me af waarom mijn reactie hier zo sterk was en na een tijdje kijken herkende ik mijn oma, die met opgeheven hoofd, haar beste jas en met veel lekkere geurtjes in mij was opgestaan.

Marjolijn van Leeuwen

Luxaflex en de 'Practice'

In onze zendo aan de van Walbeeckstraat zijn twee ramen. Voor deze ramen hangen een paar luxaflex die waarschijnlijk al sinds de ijstijd tegen inkijk beschermen. Als ik er op een goeie dag mijn vinger overheen haal zie ik hoe vies, vettig en stoffig ze zijn. Op dat moment ontstaat het projectje 'Luxaflex schoonmaken.' In eerste instantie bedenk ik dat ik dit in alle rust en kalmte, op zijn Plumvilliaans, met een zacht doekje wil doen. Maar na wat overleg met andere sanghaleden zie ik dat er ook andere, minder tijdrovende mogelijkheden zijn. Bijvoorbeeld het karwij uitbesteden aan een luxaflex schoonmaakbedrijf, of de dingen losschroeven en bij mij in de badkuip doen. Ik besluit voor deze laatste tussenoplossing en haal op een zonnige nazomer zaterdag de 'monstertjes', opgevouwen en al, op. Eenmaal thuis laat ik de badkuip vollopen en struikel over het eerste probleem. Luxaflex die eenmaal in elkaar zitten krijg je niet zo makkelijk weer uit elkaar. Het touwtje moet vanuit een bepaalde hoek naar opzij worden getrokken. Ik adem in, ik adem uit en ik glimlach. Daar zijn immers de obstakels voor niet waar! Ik zie mijn getrek, gesjor, gepluk en geruk. Hallo frustratie. Leuk datje ook even komt kijken. Maar mijn gepluk en geruk wordt beloond en ik krijg ze uit elkaar. Ik zucht van opluchting en zie mijn blijdschap de plaats van frustratie innemen. Helaas voor korte duur. Het tweede probleem dient zich aan. Met geen mogelijkheid krijg ik ze van de rechte in de schuine stand. Een stand die het schoonmaken zou vergemakkelijken en versnellen. Ik adem in en ik adem uit. Frustratie komt weer lachend binnenwandelen. Hij had niet eens weg hoeven gaan bedenk ik al ademend. En daar is het derde probleem. De badkuip is te klein voor de grootste luxaflex en ik zal dus half in de kuip en half uit de kuip moeten soppen. Ik adem in en adem uit. 'Frustratie' blaast pesterig zijn wangen bol. Met een zachte stoffer begin ik te soppen. Probleem nummer vier wandelt binnen. Ik krijg ze niet schoon met de stoffer. Het vuil zit er te stevig opgeplakt. Even snel gaat dus niet. Ik ga door met een klein scotch bright sponsje en adem in en adem uit. Frustratie neemt grote proporties aan! Langzaam loopt mijn badkamer onder water, snij ik mijn vingers aan de scherpe randen, begint mijn rug zeer te doen en verstrijkt de tijd. Wijze raad is duur er ik bedenk wat ik in Plum Village zou doen. In Plum Village zou ik even pauzeren, vervolgens naar mijn afspraak gaan en later op de middag de werkzaamheden in alle rust en kalmte weer hervatten. Maar ik ben niet in Plum Village. Ik zit in hartje Amsterdam met duizend en één projectjes en activiteitjes. Ik heb niet alle tijd van de wereld en ook heb ik helemaal geen zin om later op de middag nog eens een keer met deze 'monstertjes' te worden geconfronteerd. Ik besluit op dat moment de Practice even buiten de deur te zetten en in een razend tempo verder te soppen. Maar wie schetst mijn verbazing als ik blijf zien hoe ik als een soppende furie en een bal van frustratie in mijn ondergelopen badkamer bezig ben. Grimlachend bedenk ik dat de Practice zich op mijn commando de deur niet laat uitzetten en ik adem in en ik adem uit.

Nelke van Heest

Kennismaking met Plum Village

'Jij moet gewoon minstens twee weken naar Plum Village gaan, dat zou je volgens mij veel goed doen'. Zo luidde het advies dat mijn zus me het afgelopen jaar meermalen met klem op het hart drukte. Net als ik zag ze maar al te goed dat stress en negativiteit een veel grotere rol in mijn leven speelden dan me lief was. De afgelopen zomer is het er dan van gekomen. Ik trok de stoute schoenen aan, stuurde het inschrijfformulier op, leende een tentje en stapte op de trein richting Bordeaux.



Rust en stilte

De twee weken die ik vervolgens in Plum Village doorbracht vond ik heel bijzonder: de vriendelijkheid en de rust die er heersten waren weldadig voor me. Het was een ervaring die me heel diep heeft geraakt.

Na een behoorlijk ingrijpend jaar, met drie verhuizingen, twee baanwisselingen en een relatiebreuk kwam ik behoorlijk opgefokt in Plum Village aan. Het duurde dan ook even voordat de rust en stilte daar effect op me hadden. De eerste dagen raasden de gedachten nog even hard als altijd door mijn hoofd. Ik voelde een enorme behoefte veel activiteiten te plannen en op een terrasje een flinke borrel te drinken - voor mij het normale begin van een vakantie. Wat gaan we doen, wat gaan we bekijken en waar kopen we de eerste fles wijn?

Ik realiseerde me in het begin pas dat de bel was uitgenodigd wanneer het plotseling tot me doordrong dat iedereen om me heen stil stond. Terwijl ik over het terrein draafde met mijn gedachten helemaal bij mijn volgende activiteit, drong de schoonheid van de omgeving amper tot me door. Maar langzamerhand merkte ik dat ik rustiger werd en daardoor opmerkzamer voor wat er in mijn omgeving gebeurde. En belangrijker nog, ik werd me ervan bewust dat ik die momenten van stilstaan en terugkeren naar mijzelf en mijn ademhaling eigenlijk heel prettig vond.

Ook de 'noble silence' (periode waarin men niet met elkaar spreekt) was een nieuwe ervaring voor me, die me meer goed deed dan ik verwachtte. Aangezien ik gewend ben veel en druk te praten, dacht ik met enige zorg aan de aangekondigde periodes van stilte. Ik werd bij wijze van



spreken al onrustig van het idee. Normaliter ben ik in gezelschap geneigd bij een stilte van enkele seconden ogenblikkelijk het zwijgen te doorbreken en het woord te

nemen. Maakt niet uit wat ik uitbreng, alles beter dan een zwijgend gezelschap. Maar wie schetst mijn verbazing, toen de eerste maaltijd die ik met mijn nieuwe 'familie' in stilte genoot een ware verademing voor me bleek... Het eten in stilte gaf me echt het gevoel aan mezelf toe te komen en het vervulde me met een gevoel van aandacht en waardering voor wat ik op dat moment aan het doen was.

Emoties, wat moet je ermee?

Omdat ik me het grootste deel van mijn leven heb bekwaamd in het wegdrukken van emoties die ik onwenselijk achtte, was een van mijn grootste vragen al voordat ik in Plum arriveerde: 'Hoe ga je daar mee om?' Ik was er inmiddels achter dat ik, zoals iedereen, negatieve of pijnlijke emoties in me had en dat het wegdrukken ervan licht onaangename tot ronduit zeer ongezonde consequenties kon hebben. Ik zag 'negatieve' emoties echter nog altijd als onprettig en ongewenst. De nodige therapieën, cursussen en boeken hadden me al wel geleerd dat je deze emoties beter kan toelaten om de drukkende last die ze veroorzaken te verlichten, maar dat was helaas iets wat me in het dagelijks leven niet of nauwelijks lukte.

Hoewel het in de eerste lezing van Thay nog niet aan de orde was gekomen, was dit daarom wel één van de vragen die ik in mijn eerste dharmadiscussie gelijk wilde stellen. Terwijl we met twee families in een kring onder de schitterende eiken van de Lower Hamlet zaten, vroeg ik wat ik kon doen met negatieve emoties die de kop op staken, juist nu ik opeens veel meer rust en stilte in mijn leven kreeg dan ik gewend was. Het warme en wijze antwoord van zuster Giai Ngiem raakte me diep. Waar diverse therapeuten, begeleiders en vrienden me emotioneel nooit echt van hadden kunnen overtuigen, drong nu in één keer in zijn volle sterkte tot me door: door je negatieve emotie te verwelkomen als een oude vriend en te koesteren en te troosten als een klein kind, breng je er bijna vanzelf begrip en compassie voor



op, waarna de negatieve angel als het ware uit de emotie verdwijnt. Je transformeert de negatieve gedachte.

De dagen hierna besloot ik hiermee te experimenteren. De meest intensieve ervaring hiermee onderging ik toen een van mijn 'familieleden' me in een nietsbetekenend meningsverschil over het plaatsten van stoelen zo verschrikkelijk kwaad maakte, dat ik besloot met die woede aan de slag te gaan. Terwijl ik me op deze emotie concentreerde en probeerde haar liefdevol welkom te heten, werd me duidelijk dat mijn woede eigenlijk voor mijn vader bedoeld was en dan met name als reactie op zijn (in mijn ogen vaak onterechte) autoritaire houding.

Ik herinnerde me dat Thay in een van zijn lezingen verteld had dat het bij het transformeren van woede behulpzaam kan

zijn, je de persoon waar je boos op bent als klein kind voor te stellen. Toen ik me vervolgens op mijn vader als kleine jongen concentreerde en op het leven wat hij heeft geleid, voelde ik begrip voor zijn houding over me komen. Opeens voelde ik de angst en onzekerheid die aan zijn gedrag ten grondslag lagen, en mijn woede maakte plaats voor compassie en liefde. Eenmaal vervuld van dit gevoel passeerden vervolgens situaties uit mijn verleden aan mijn geestesoog, waarin ik een vergelijkbare woede had gevoeld als reactie op autoritair gedrag van anderen. En nu kon ik opeens wel begrip opbrengen voor het autoritaire gedrag van deze mensen en mijn woedende reactie hierop, waardoor ik het gevoel kreeg de kwetsende effecten van deze ervaringen alsnog te helen.

Deze emotionele transformatie gaf me een zeer intens gevoel van geluk. Een geluksgevoel sterker dan ik in jaren had gevoeld. Ik zag hierdoor de mogelijkheid negatieve emoties op een liefdevolle manier in iets moois om te zetten in plaats van er bitter tegen strijden als tegen een onvermoeibare vijand.

Dromen geen bedrog

Droominterpretatie is een liefhebberij van me. Het is mijn gewoonte mijn dromen op te schrijven, vooral die dromen waarbij ik sterke emoties voel. Twee dromen die ik in Plum Village had, zijn voor mij een treffende illustratie van hetgeen Plum Village voor me heeft betekend.

Tijdens een van de eerste nachten in Plum Village - toen ik me nog veel zorgen maakte over alle angst en negativiteit die door de rust in me naar boven zouden komen - droomde ik dat ik door Amsterdam fietste. Plotseling verloor ik mijn evenwicht en reed de gracht in. Ik was in gezelschap en ik probeerde uit te leggen hoe moeilijk het was weer op de kant te kruipen als je eenmaal in het water lag. Opeens voelde ik dat een kwaadaardige kracht me het donkere water introk, de diepte in, en ik schrok angstig en met kloppend hart wakker.

In mijn tweede week in Plum Village droomde ik dat Eliza, de liefdevolle 'moeder' van de 'familie' waar ik deel van uit maakte, me vertelde hoe geweldig diepzeeduiken was. Ze vertelde over de rust in de diepte van het water en de schoonheid van de koralen en vissen. Terwijl ze vertelde zag ik schitterende beelden van de wereld onder water. Ik vroeg Eliza in mijn droom of het niet gevaarlijk was om in je eentje te gaan diepzeeduiken en ze antwoordde me dat de pracht van de onderwaterwereld juist beter tot je doordrong wanneer je alleen dook. Ik besloot vervolgens zelf te gaan diepzeeduiken. Na deze droom werd ik met een gelukkig en tevreden gevoel wakker.

Water als het onbewuste interpreterend, zie ik deze twee dromen graag als een symbool voor de angst mijn eigen emoties te onderkennen en toe te laten, waarbij die angst vervolgens omslaat in interesse en openheid. Een omslag waar ik heel dankbaar voor ben!

Terug in Amsterdam

Geraakt en gelouterd door mijn ervaringen in Plum Village en met een hart overlopend van goede voornemens, ben ik na twee weken weer teruggekeerd naar Amsterdam. Het geluksgevoel en de rust die over me waren gekomen, bleven in eerste instantie duidelijk aanwezig en ik merkte dat de mensen in mijn omgeving hier po-



sitief op reageerden. De eerste dagen na mijn terugkeer was mijn contact met de mensen om me heen opvallend warm en vriendelijk.

Gaandeweg merk ik echter weer hoeveel druk en stress mijn gewone leven bij me veroorzaakt. Hoewel ik mijn best doe en probeer te mediteren, in aandacht te eten, minder tv te kijken en me net iets rustiger door de stad te verplaatsen dan in mijn normale gehaaste tempo, merk ik toch dat het me heel veel moeite kost dat Plum Village-gevoel vast te houden.

Daarom wil ik graag mijn toevlucht in de sangha van Amsterdam zoeken. Nu ik eenmaal ervaren heb hoeveel mooier het leven in die Plum Village 'state of mind' is, wil ik alle zeilen bijzetten om dat gevoel van rust, acceptatie en liefde vast te houden.

Eske van der Voort

Onderweg

Onderweg naar huis beginnen mijn tranen
te rollen: weer zo ver weg van mijn leraar,
de zusters, mijn vrienden en het dorp.
Stil mijmer ik voor me uit over de voorbije
week, waarin ik met Thay en de zusters
aandachtsoefeningen deed, gebeden zei
en oefende in loop- en zitmeditatie.
Ik at, zong en ontspande me in aandacht.
Ook groenten schillen was een meditatie:
zoete patatten en wortels maakten een
dansje in het rond.
Regelmatig ademen, zuinig met woorden:
vanzelf ging ik minder ging piekeren.

Ik heb mijn echte huisje gevonden; heb
leren liefhebben, begrijpen wat waar is en
goed.
Ik heb naast mijn genetisch gezin,
mijn geestelijke familie ontdekt en ik
kreeg een Boeddhistische naam.
Wat een grote familie heb ik voortaan:
mijn leraar, de monniken en nonnen,
broers en zussen jong en oud.

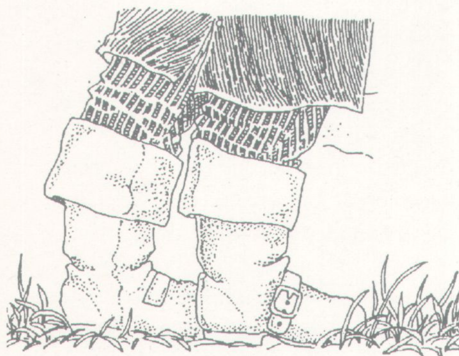
Van de leeuw heb ik afstand genomen.
Ik oefen me om aardig te zijn en te praten
met vriendelijke woorden, die de harten
van mensen verblijden en prettig klinken
in hun oren.
De nonnen stralen, ieder op haar manier,
totale liefde uit.

In mijn dorp ontbreekt het aan niets:
zoveel kostbare zaken...
daar kunnen geen dollars tegen op.
Mijn dorp is vervuld van menselijkheid,
zoals bamboestruiken, knus bij elkaar
of een warme kachel in de winter.

Tâm Tù Nhân

Een andere pelgrimstocht

Het is zondag 11 april. De zon staat hoog aan een strakblauwe hemel. De zonnewarmte duelleert met de tintelende erfenis van de helderkoude nacht; kwinkelerende vogels brengen ons er in alle toonaarden van op de hoogte, dat de lente nu toch echt begonnen is. Wij staan op de verstilde binnenplaats van het klooster 'De Achelse Kluis'. Het wordt er allengs drukker met mensen, die twee pelgrims uitgeleide gaan doen. Na een heilige mis zullen zij de eerste stappen zetten op de 2500 kilometer lange voettocht naar Santiago de Compostella.



Daar staan ze, met hun hoge wandelschoenen, rugzak, lange staf en met de traditionele Jakobsschelp als amulet om de nek, temidden van een groepje ingetogen bewonderaars.

Geboeid sta ik dit tafereeltje gade te slaan, zodat ik een beetje opschrik van de plotselinge vraag, of dat niets voor mij zou zijn. Ik reageer uit reflex met een ontkenning en een beleefd lachje. Maar hoe zit dat precies? Het is toch een prachtig avontuur dat die twee aangaan? En hebben fysieke prestaties mij niet altijd aangetrokken? Ontbreekt mij de durf of de fantasie om zoiets te gaan ondernemen? En dan merk ik dat ik glimlach bij de gedachte dat ik aan een andere pelgrimstocht bezig ben: op weg naar een leven in aandacht.

Ik lach om de grappige kanten van deze vergelijking, maar evenzeer om de wijze waarop ze mank gaat. Immers, de weg naar Santiago kun je op een kaart uitstippelen en je gaat steeds ergens naar toe en daar is bij mijn tocht absoluut geen sprake van. Maar er zijn tevens aardige parallellen te trekken. De pelgrim weet dat hem veel moeilijkheden en ontberingen te wachten staan. Hij beseft echter, dat juist deze obstakels zijn tocht tot een pelgrimage maken. Ze werpen hem terug op zichzelf en daarmee komt hij, als hij geluk heeft, nader tot God. Zo is het in mijn beleving ook gesteld met de innerlijke pelgrimstocht, waarin zich ook tal van pijnlijke en hardnekkige problemen voordoen. Ook hier vormen de obstakels een onmisbaar ingrediënt.

Wie kent bijvoorbeeld niet de gewoonte om in de gedachtentrein te gaan zitten en je te laten meevoeren naar overal, behalve naar het hier en nu? Vooral het vrijwel voortdurende afgeleid zijn dat tijdens het zitten het roer over kan nemen vergde (en vergt nog steeds) veel van mijn geduld en uithoudingsvermogen. Maar in de aanvankelijk zeldzame ogenblikken waarin ik buitengewoon wakker en oplettend was, zag ik dat er achter dat afgeleid zijn als het ware een dynamo aan het zoemen was, welke een weerstand, een spanning en daarmee een soort dwangmatige alfleiding produceerde. Gelukkig keek ik diep genoeg om die weerstand tegen zuiver gewaar zijn bij naam te kunnen noemen. Bij de eerste gelegenheid was het een nors, korzelig gevoel van: 'hier heb ik helemaal geen vertrouwen

in' . Onmiddellijk daarna schoot mij de vermaning van Jezus aan zijn leerlingen in Getsemane te binnen: 'waakt en bidt dat gij niet in verzoeking raakt; de geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak' (Mattheüs, 26:41). Overigens smolt dat gevoel van korzeligheid onder de warmte van de aandacht geleidelijk aan weg.

Een andere keer ontdekte ik een soort kramp in de vorm van de overtuiging: 'dit heeft geen zin, ik kan het toch niet!' Ook nu zorgde ontspannen aandacht ervoor dat de kramp geleidelijk aan losliet. Bij weer een andere, huiveringwekkende gelegenheid stond als het ware de ongelovige Thomas in mij op: a) het is een illusie te denken dat leven in aandacht mogelijk zou zijn en b) het levert niets op'. Ik vermoed, dat meer mensen wel eens zo'n aanval van twijfel hebben. Is de ongelovige Thomas daarvoor niet een prachtige metafoor?

Ik denk overigens, dat dergelijke metaforen voor het opscheppen liggen in de Bijbel. Thay spoort ons aan om onze wortels, onze (westerse) traditie niet te verloochenen, maar de band ermee, waar nodi, te herstellen en zoveel mogelijk te verdiepen. Eén van de oefeningen daartoe is het betuigen van onze eerbied en dankbaarheid aan onze (genetische en spirituele) voorouders. Ik doe dat ook, door passages uit vooral het nieuwe testament als merkstenen op mijn 'pad' te plaatsen. Als ik bijvoorbeeld tijdens de meditatie weer eens zit weg te dromen, denk ik meer dan eens aan Jezus die aan Petrus vraagt: 'ging het dan uw krachten te boven één uur met Mij te waken?' (Mattheüs, 26:40). Of, als ik tijdens het zitten druk bezig ben met wat er die dag allemaal gedaan moet worden, herinner ik me soms de gelijkenis, waarin het Rijk der Hemelen vergeleken wordt met een koninklijk bruiloftsmaal. Alle genodigden zoeken daarbij een uitvlucht om niet te hoeven komen (Mattheüs, 22). Ik ben dan eigenlijk ook zo'n genodigde: het Koninkrijk der Hemelen - in de woorden van Sogyal Rinpoche 'het gewijde geluk dat zonder pijn is' - is zo vlakbij, maar ik heb wel wat anders aan mijn hoofd!

Ik heb met het voorgaande aan de hand van een paar voorbeelden willen delen, hoe mijn gewoonten (mijn 'tweede natuur') mij parten spelen bij mijn pogingen, om via meditatie contact te maken met mijn (ons aller) ware natuur. Bij die pogingen voel ik mij ten zeerste gesteund en getroost door alles wat Thay en zijn gemeenschap ons biedt. Bij mijn laatste bezoek (in juli) aan Plum Village, werd vooral het zaadje van de 'effortless practice' (op een ongedwongen manier oefenen) water gegeven. Plezier hebben in het oefenen, daar



gaat het om. Genieten kun je alleen als je aandachtig bent en als je geniet is het niet moeilijk om aandachtig te zijn. En dát moet ik oefenen, want die kunst ben ik niet zomaar meester. Wat een wijze man is Thay! Ik dank de hemel, hem op mijn pelgrimstocht te hebben ontmoet.

Rob de Groof

Wat TV kan doen ...

(ingezonden brief)

De stukjes over de televisie in Klankschaal nr. 9 *(Wat maakt het allemaal uit?* en *Televisie tot vriend maken)* vond ik heel verhelderend. Enkele jaren geleden heb ik mijn tv en video weggegeven en een tv-loos jaar gehad. Interessante ervaring! (Ik herinner me een gevoel van bevrijding en opluchting.) Met name de video zorgde er voor dat ik het hele weekend zat te kijken naar opgenomen programma's - en achteraf had 90% niet gehoeven. Nu heb ik een klein tv-tje en geen video (dat laatste is wel eens lastig omdat ik 's avonds werk, dus ik denk er over er weer een aan te schaffen) en ik kijk heel selectief. Toch blijft het moeilijk om er goed mee om te gaan, vind ik. De verleiding om te zappen, júist als je moe bent, is groot. Maar juist als je zapt, stel je je bloot aan van alles wat op je afstormt, zonder dat je op dat moment verweer hebt. Ik denk dat het héél belangrijk is, gezien de plaats die de televisie inneemt in onze cultuur, om er goed mee om te leren gaan; om te beseffen wat tv kan doen met je bewustzijn en je energie, en om mensen (ook kinderen!) uit te nodigen daar eens over na te denken. Die stukjes van Marieke en Ruth vind ik daarom heel goed!

Hannah Althuizen

'Sitting Apart Together'

Onderstaande ingezonden brief eindigt met een uitnodiging: samen op eenzelfde tijd 'zitten', ieder in zijn eigen huis...

Wat was ik blij met de Klankschaal van april 1999! Allemaal verhalen uit het alledaagse leven, waar je dingen tegenkomt als 'wel of geen glaasje wijn', 'wel of geen televisie', verwachtingspatronen, enz. Het is bemoedigend om dat te lezen; het geeft me het gevoel dat ik niet alleen aan het tobben ben met deze dingen die zo simpel lijken. We spraken hierover op een introductiebijeenkomst in Amsterdam in het nieuwe centrum in de van Walbeeckstraat. Hoe belangrijk het is om uit te wisselen, met elkaar te praten over je alledaagse bezigheden, gezien vanuit het "oefenen". Toen kwam ook ter sprake hoe moeilijk het soms is om in je eentje toch 's morgens vroeg je bed uit te komen om op het kussentje plaats te nemen voor een dagelijkse meditatie. Iemand opperde toen het idee om, in navolging van de stiltekringen rond Kerstmis, een meditatiekring te starten. Het idee is heel simpel: je spreekt met elkaar af dat je allemaal op hetzelfde tijdstip thuis op je kussentje plaats neemt, b.v. om 6.00 of 7.00 uur 's ochtends. De gedachte dat je niet als enige zo vroeg je bed uitkomt, en dat je een afspraak hebt gemaakt met anderen om op die tijd te gaan zitten, zou wellicht stimulerend kunnen werken! Ik ben benieuwd naar reacties! (0317- 614290)

Daniëlle Bor-van de Ploeg (Rhenen)



Geëngageerd boeddhisme

De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent, kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed wat je om je heen ziet, te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zoniet, dan is het geen boeddhisme.

Thich Nhat Hanh

Onderwijs en een maaltijd voor f 10 per maand

Hoewel de oorlog al weer een tijd geleden is, heerst er in vele delen van Vietnam nog zo'n armoede dat vele kinderen ondervoed zijn. Dit is vooral het geval in afgelegen gebieden. Via de projecten die door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in Vietnam zijn opgezet, worden, waar mogelijk, de armste kinderen financieel gesteund, zodat zij beter gevoed kunnen worden en naar school kunnen.



Een maandelijkse bijdrage van f 10 geeft een Vietnamees kind de kans onderwijs en één goede maaltijd per dag te ontvangen.

Wie hier voor voelt, kan contact opnemen met Heleen Verleur, 020 - 625 07 35. Je ontvangt dan een formulier met de naam en een foto van het kind dat je ondersteunt, plus een kaart voor een opdracht voor een automatische periodieke betaling. Via de stichting Leven in Aandacht wordt het geld naar de rekening van Plum Village overgemaakt, vanwaar het (zonder aftrek van administratiekosten) wordt doorgegeven aan monniken en nonnen in Vietnam die sociaal werk verrichten. Zij zijn volledig bekend met de situatie ter plekke en zorgen ervoor dat financiële en andere hulp daar terecht komt, waar deze het meest nodig is.

Andere hulpverleningsprojecten in Vietnam

Lepra-patiënten

In afgelegen delen van Vietnam leven groepen lepra-patiënten in uiterst armoedige omstandigheden. Eén van de projecten is gericht op het verlenen van medische en andere hulp (zoals het bouwen van huizen) aan deze mensen.

Opvang straatkinderen

Na de oorlog in Vietnam heeft er een enorme bevolkingsexplosie plaats gevonden waardoor de bevolking in korte tijd meer dan verdubbeld is. Een groot deel van de bevolking is jonger dan 25 jaar. In alle grote steden in Vietnam dwalen vele straatkinderen rond, die makkelijk in de criminaliteit en de prostitutie terecht komen. In een aantal tempels worden deze

kinderen overdag opgevangen en krijgen zij een maaltijd en onderricht.

Oprichting van scholen

In afgelegen gebieden zijn veelal geen scholen omdat men daar te arm is om een leerkracht te kunnen betalen; bovendien kunnen de kinderen moeilijk in het arbeidsproces gemist worden. In dergelijke dorpen worden de bewoners gestimuleerd samen een eenvoudige school te bouwen en via de projecten wordt het (minimale) salaris van een onderwijskracht (die bereid is daarheen te verhuizen), gedeeltelijk gefinancierd.

Overstromingen

In Vietnam vinden regelmatig zeer ernstige overstromingen plaats, waardoor velen dakloos worden en een geheel nieuw bestaan moeten opbouwen. Nonnen, monniken en sociaal werkers gaan met dekens, voedsel, e.d. naar de noodgebieden toe om - soms met gevaar voor eigen leven - hulp te bieden. De laatste overstromingen (november 99) hebben vrijwel geheel midden Vietnam onder water gezet. De



ramp is zo groot dat Plum Village een S.O.S. bericht de wereld in heeft gezonden met een verzoek om financiële hulp. Meer informatie hierover is te vinden in de brief die met de Klankschaal meegestuurd is. Deze brief is ook te vinden op internetpagina:
http://www.cwi.nl/~jve/vietnam



Donaties en de belasting

Wie bovenstaande projecten wil ondersteunen (of één project in het bijzonder) kan dit doen door een bijdrage te storten op giro 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam. Donaties voor de Vietnam Projecten worden zonder aftrek van kosten doorgegeven aan Plum Village, van waar zij naar Vietnam worden doorgestuurd. Nonnen, monniken en sociaal werkers die bekend zijn met de situatie ter plekke en die in verbinding staan met zuster Chan Khong, zorgen er voor dat het geld terecht komt bij diegenen die het het meest nodig hebben.

Giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden. Het is ook mogelijk om donaties te doen als lijfrenten. Dit zijn vaste jaarlijkse schenkingen, waartoe men zich bij notariële akte verplicht voor een periode van minimaal vijf jaar. Deze schenkingen zijn

volledig fiscaal aftrekbaar, zonder 'drempel' en zonder maximum. De stichting is bereid de notariskosten voor haar rekening te nemen. Voor vragen hieromtrent kan men contact opnemen met Fred den Ouden, penningmeester van de stichting, 020 - 612 27 43.

Steun vanuit België aan sociale projecten in Vietnam

Vanuit België worden twee projecten in het bijzonder gesteund:
1) Voor 2.300 BF per jaar ontvangt een kansarm kindje een jaar lang één voedzame maaltijd per dag.
2) Voor 8.950 BF per jaar bekostigen wij het salaris voor een leerkracht die zich wil inzetten voor kansarme kinderen die opgevangen worden in schooltjes, waar zij onderricht en voedsel ontvangen.

De ontvangen giften gaan voor 100% naar Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong en van daaruit integraal naar de projecten in Vietnam.
Gaarne willen wij de vele, trouwe donateurs hartelijk danken voor de ruime bijdragen die we tot nog toe voor het jaar 1999 hebben ontvangen:



- Een uitzonderlijke, eenmalige bijdrage voor 36 kinderen.
- De normale bijdrage voor 110 kinderen, voor het jaar 1999.
- De salaris-financiering van vier leerkrachten voor 1999.

Wie graag een bijdrage wil storten kan dat doen op rek.nr. 833 - 4629894 - 51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen. Uw solidariteit geeft vreugde en aanmoediging aan de vele onbaatzuchtige werkers ter plaatse.

Odette Bauweleers

Dia presentatie Vietnam Projecten

Op **zaterdag 11 december** zullen Heleen Verleur en Jan van Eijck een diapresentatie over de Vietnam Projecten houden in het Centrum voor Leven in Aandacht, van Walbeeckstraat 66 hs, Amsterdam. **Aanvang 15.00 uur.** Deur open om 14.15 uur.

Toen Heleen enkele jaren geleden hoorde dat er vanuit Plum Village kinderen in Vietnam financieel ondersteund worden, was zij meteen enthousiast om zich, vanuit Nederland, hiervoor in te zetten. Zij stapte in het bestuur van de stichting Leven in Aandacht en heeft inmiddels voor 89 Vietnamese kinderen financiële adoptieouders gevonden, die maandelijks f 10 aan de stichting overmaken. Om belangstellenden beter te kunnen informeren,

besloten Heleen en Jan naar Vietnam te gaan en de projecten die daar via Plum Village ondersteund worden, met eigen ogen te aanschouwen. Overal waar zij kwamen hebben zij dia's gemaakt. Aan de hand van deze dia's zullen zij op 11 december over hun ervaringen vertellen.

Begin oktober organiseerde Carolien Balt een Vietnamese avond in een cultuur- en eetcafé in Heemstede, waarbij zij Jan en Heleen uitnodigde om, na een typisch Vietnamese maaltijd, een diapresentatie te houden. Het werd een zeer geslaagde avond waarbij ook iemand van de pers aanwezig was, die voor een mooi stukje in de plaatselijke krant zorgde.

Belangstellenden die een diapresentatie bij hen in de buurt willen organiseren kunnen contact opnemen met Heleen Verleur, 020 - 625 07 35.

Stilstaan bij de Grensgevangenis

In de laatste 6 weken voor Pasen wordt volgend jaar elke zondagmiddag een korte bijeenkomst gehouden bij het hek van de Grensgevangenis in de Bijlmermeer te Amsterdam, als teken van solidariteit met degenen die daar - zonder verblijfsstatus - vastgehouden worden, waaronder ook veel vrouwen en soms nog heel jonge kinderen. Deze bijeenkomsten worden steeds door een andere religieuze groepering verzorgd. Op **zondag 19 maart** wordt de samenkomst vanuit de boeddhistische hoek ingevuld, met name geïnspireerd door Thich Nhat Hanh.
Het programma is nog open en suggesties zijn welkom. Informatie en coördinatie: Anna Bol, 020 - 6711618.

Oproepjes

Nieuwe sangha in Bilthoven
Elke di- en vrij- avond van 20.00- 22.00 uur is er in Bilthoven een meditatiebijeenkomst en uitwisseling. Info: Thea Olieslagers en Peter Smit, 030 - 228 17 16.

Leefgemeenschap voor 50-plussers
Er bestaan plannen voor het opzetten van een spirituele leefgemeenschap voor 50-plussers. Voor informatie kun je contact opnemen met Hans en Ernestine Martens, 0343 - 520 409, of fax 0343 - 510 132.

Lessen over het boeddhisme op scholen
Op uitnodiging van een aantal lagere scholen heb ik, in het kader van ontmoetingsonderwijs, enkele lessen over het boeddhisme (in de traditie van Thich Nhat Hanh) verzorgd voor kinderen in groep 6, 7 en 8. Wie weet een Lagere of Middelbare school waar men daar mogekijk ook belangstelling voor heeft?
Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43.



Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 12,50 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste f 30 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost f 15 (275 Belgische franken).

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

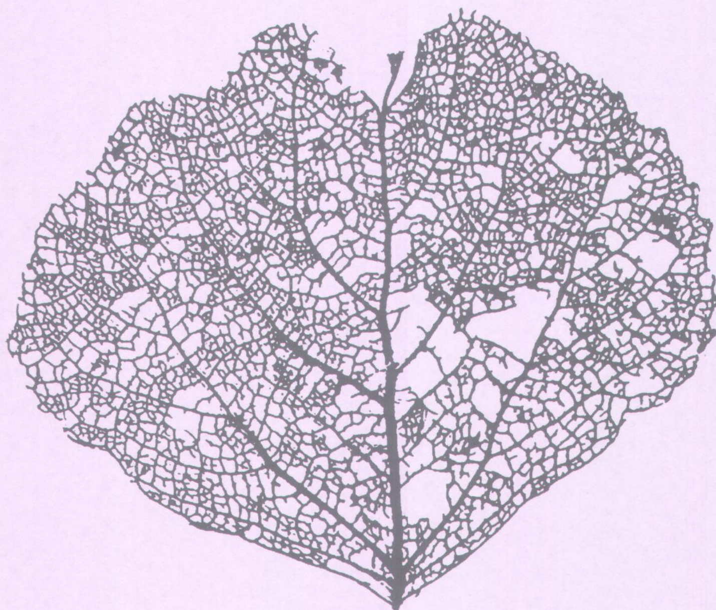
Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *15 februari 2000*.
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Redactieadres: St. Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Redactie: Eveline Beumkes
Ronald de Brouwer

Redactieraad: Nora de Graaf
Maria van Raalten

Medewerkers: Nelke van Heest
Marjolijn van Leeuwen
Fred den Ouden



Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PORT BETAALD
AMSTERDAM
PAYS BAS